

ЧТО МЫ ЕДИМ?

Август на пороге... В моем представлении это самый благодатный месяц. Все, что должно созреть, созревает, и рачительные хозяйки уже заготавливают банки для варений, солений и маринований. Сразу же пользуюсь случаем — если кто имеет свои фирменные рецепты домашних разносолов, прошу поделиться опытом на страницах «ЗОЖ».

И уж коли мы затронули тему питания, не могу не вернуться к злосчастной статье к.х.н. Н. Когана о ГМ-продуктах. Зачем опубликовал? Затем, что хотел рассказать о технологиях получения ГМ — овощей, злаковых, бобовых. Показать, что все эти будущие продукты питания содержат тот же набор аминокислот и минералов, что и сами обычные их «родственники». Ну, и т.д. и т.п.

Знаю ли о работах докторов биологических наук Ирины Ермаковой? Знаю. Не обращаюсь за комментариями ни к ней, ни к другим ученым — ярим противникам ГМ по той простой причине, что их точка зрения воспроизведена во многих СМИ и всем известна. Но не только. Я вообще с некоторым недоверием отношусь к опытам на мышах и 100-процентному переносу их результатов на человека.

И опять же не только... Тут мне прислала любопытное письмо С.Г. Либерова из Пензы (440052, ул. Куйбышева, д. 10, кв. 4).

«Прочитала статью о ГМ-продуктах, — пишет она. — А вот люди бы подумали, что они вообще едят. Ранние огурчики и помидорчики из теплиц — все сплошная химия. А маринованные огурчики в конце июня с аспирином для скорейшей готовности? А йогурты? Что в них? Так что виноваты не ГМ-продукты, а как их производят...»

От себя добавлю: мы все, в том числе я и моя семья, давно употребляем ГМ-продукты, ибо они, особенно соевые наполнители, практически во всех колбасах. И, кстати, дети рождаются нормальные, мухи и комары кусают, пчелы жвлят... А помидорчики на рынках из бывших союзных республик — крепенькие, один к одному, все ярко-красные... Кто знает — может, и они ГМ...

То есть в какой-то мере от ГМ и нежелательной химии застрахованы лишь те, кто питается со своего огорода, пьет молоко от собственной козочки или коровки, а мясо употребляет то, что вырастил лично.

Собственно, я бы и подвел черту, но не дает покоя одно письмо, связанное с той самой публикацией о ГМ-продуктах.

«Читаю «ЗОЖ» 8 лет и впервые усомнилась в порядочности редактора, — пишет Т.Н. Ревякина из Курскв. (Ах, как мы рублим с плеча... 8 лет дружили, а тут вдруг раз! — и усомнилась. — Прим. авт.). — Не верю, что он сам готов есть ГМ-продукты и кормить ими свою семью. А вот в то, что эта статья напечатана по заказу и за это, вероятно, заплачена кругленькая сумма, верится скорее всего... (М-м, да, приехали... Да кто заплатил-то и кто заказал?... «ЗОЖ» ведь в представлении тех, кто может заказать и способен заплатить, не более чем вредоносная газетенка. — Прим. авт.). Я также не верю, что статья Н. Когана не вызвала никаких откликов. Просматриваю все последующие номера газеты, но тщетно. Вы молчите. И это только убеждает меня в моих подозрениях на счет вашей порядочности, г-н Коршунов...»

Бог с ней, с моей порядочностью... Но 12-й номер за 2008 год вы тоже внимательно просмотрели, г-жа Ревякина?

И последнее, хотя тем, как всегда, много, а места мало. В редакцию написала Ирина Беглецова из Владикавказа. Может быть, мы и опубликуем это письмо. А пока... Женщина живет с мужем, тремя маленькими детьми и родителями мужа в двухкомнатной хрущевке. Перспектив на улучшение жилищных условий никаких, купить что-то в деревне — нет денег и тоже никаких перспектив. Может, кто-то пригласит ее с детьми на лето в деревню?.. Адрес, увы, просит не сообщать (мало ли причин. — Прим. авт.), но в редакции он есть. Откликнитесь!

Анатолий КОРШУНОВ.

ЛЕЧИТ ДОКТОР ОГОРОД

Снова и снова произношу: «Здравствуй, добрый доктор Огород!» Он не может на приветствие ответить словами, зато дарами своими говорит очень красноречиво: «Проходи по межам, рви, что твоей душе (а лучше — желудку) угодно». И прохожу. И рву. Раньше других начинаю с чистотела. Утром натошак пожевал росный листок — и проглотил эту горчинку. Гляжу, поднялся спорыш — такой нежно-изумрудный, сочный и, как утверждают знающие люди, очень полезный при мучительнице многих мужчин — аденоме. Он пресноватый на вкус, поэтому к его пучку добавляю пару перышек лука.

Проходит еще неделя-другая, и вот оно — настоящее огородное богатство: салат, укроп, петрушка, листья морковки и свеклы. Прощайте, зимние разносолы, пожалуйста на стол всевозможные салаты, сдобренные сметаной, майонезом или оливковым маслом. Что, пресновато? Остроты прибавляют мелко порезанный соленый огурчик или помидор. Вот, теперь в самый раз. И пара ло-

жечек домашнего уксуса не помешает. И крапива, предварительно ошпаренная кипятком, оказывается кстати. Такой салат да каша — главная летняя пища наша.

А еще, товарищ доктор Огород, я вооружился замечательной книгой Анастасии Семенович «Полное очищение: исцеление тела, души, жизни» (Санкт-Петербург, Издательская компания «Невский проспект». 2004). Это поистине кладезь народно-целительской мудрости. И в нем нахожу то, что касается оздоровления методами доктора Огорода, доступно каждому изложенными уважаемой Анастасией Николаевной. «Возьмите за правило в течение лета один раз в неделю устраивать себе очистительный день, — пишет она. — В этот день с утра вы съедаете натошак хороший пучок зелени — петрушки, укропа, сельдерея, лука, любистока, зеленых листьев чеснока и лука, салата. Все это нужно есть без хлеба, соли и прочих приправ! Если чего-то из перечисленного в вашем пучке будет недоставать — ничего страшного. Главное — чтобы там обязательно была петрушка». В этот день Семенова советует питаться только фруктами и овощами. Почему главное — пет-

рушка? Да потому, что обладает свойством нейтрализовывать токсины и бороться с болезнетворными бактериями, содержит большое количество антиоксидантов, способных выводить из организма нежелательные продукты обмена веществ, активизирует вывод шлаков.

Я обеими руками ухватился за этот метод очищения, поскольку раньше испытал действительно варварский (по оценке многих авторов, в том числе и в "ЗОЖ") метод очищения с помощью кружки Эсмарха. А тут самый что ни на есть щадящий. Рву петрушки побольше, добавляю укропа, пару перышек лука, листок салата, метелочку морковки — вот и получил хороший пучок.

И так — каждое утро.

Адрес: Никитину Семену Никифоровичу, 353040 Краснодарский край, Белоглинский р-н, с. Белая Глина, ул. 50 лет Октября, д. 14.

ОТ СМЕРТИ МЕНЯ СПАС АРБУЗ

Здравствуйтесь, уважаемые создатели вестника "ЗОЖ"! Это снова я, Баталина Татьяна Васильевна ("ЗОЖ" № 23 за 2007 год, "Главное — запустить вирус добра"). Благодаря той публикации я, как и многие зожевцы, съездила на передачу "Малахов+". Но отнеслась к этому совершенно спокойно, ведь это с вашей легкой руки я увидела Москву, познакомилась с хорошими людьми, хотя раньше дальше 200 км от дома нигде не была, а мне уже 42 года.

После Москвы у меня в городе появилось больше авторитета, и я пользуюсь этой поддержкой, предлагаю всем за советами обращаться к "ЗОЖ". Иногда сама ищу рецепты для

кого-либо. Так что уж 20 дней из 30 в месяц я держу "ЗОЖ" в своих руках, перечитываю старые номера. Сегодня читала "Колонку редактора", где была затронута тема денег. Мнения разные. А вот я думаю, что это здорово! Ведь действительно можно подписаться на "ЗОЖ", можно купить саженец, и он будет расти, принося радость много лет, да просто купите семена, лишь бы деньги были потрачены с пользой. То есть я по этому поводу, как говорят молодые, "не парюсь". Просто не надо искать проблему там, где ее нет, и пользоваться случаем искоренить проблему там, где она есть.

Напоследок расскажу историю из своего детства. Было мне в то время лет шесть. Постоянные ангины привели к осложнению, и меня положили в больницу с ревматизмом сердца. Обострение было очень тяжелым. Уколы, капельницы ни к чему не приводили. Перевели в изолятор. Мама проводила бессонные ночи у кровати. Я была в сознании, но несколько дней ничего не ела. Становилось все хуже и хуже. Температура поднялась до 41,5°C. Медсестры меж собой шептались, мол, я уже не жилец... Помню, в палату вошла мама и спросила: "Дочь, подумай, может, хочешь чего покушать?" Я очень долго думала и вдруг захотела арбуз. Сквозь спекшиеся губы еле произнесла: "арбуз". Благо в городе появились первые арбузы. Стояло лето. Мама, хватаясь за последнюю соломинку, со всех ног побежала на базар. Но арбузы кончились. А в руках мужчины она увидела тот, последний, который мог спасти ее дочь. Она просила его продать ей арбуз за любые деньги. Но мужчина уперся, видимо, ему очень он был нужен. Тогда мама встала на колени и заплакала. Вы-

яснив, в чем дело, мужчина уступил. Вскоре арбуз оказался в палате. Впервые за долгие дни я начала есть. С каждым кусочком во мне, как в сказке, прибавлялось силы. Арбуз я съела за час весь, одна. Я помню, сколько было радости у родителей, у врачей, у меня. В изоляторе я пролежала еще 3 дня, после чего перевели в общую палату. И хотя я провела в больнице еще 3 месяца, это была победа.

Сейчас у меня есть муж, два сына-студента, есть мир, которым я люблюсь. А ведь могло ничего этого не быть. Вот такая история.

Адрес: Баталиной Татьяне Васильевне, 453702 Башкортостан, г. Учалы, ул. Советская, д. 104.

БОЛЬ И РАДОСТЬ ПРОПУСКАЮ ЧЕРЕЗ СЕБЯ

Здравствуй, мой голубоглазый "ЗОЖик". Получаю тебя с 2003 года. Живу, читаю, общаюсь со всеми зожевцами — читателями.

Мне 67 лет. Дожила до лета и очень рада этому. Увы, весьма ограничена в плане передвижений: инвалид I группы, колясочник. Дома пользуюсь ходунками, но выйти на улицу не могу — в доме, где я живу, нет специального спуска. Но я не унываю, потому что у меня много друзей по всему свету. Это зожевцы. Прочитав вестник, я как бы пропускаю через себя боль, горе, счастье и страдания его авторов. О своих болячках писать не хочу. А вот пожелать себе друзей по переписке хотела бы...

В этом году исполняется 50 лет окончания средней школы № 3 города Апрельки, где я училась с 8-го по 10-й класс. Если кто читает "ЗОЖ", отзовитесь!

Анатолий Чурик, Александр Назаров, девочки: Неля Братова, ее сестра Нина Гусакова, Света Соколова. Господи, многих забыла, но помню выпускной бал 1958 года в клубе Апрельского завода. Школьный вальс звучал для нас, и мы, выпускники, скользили по паркету. Этого нельзя забыть. Я очень счастлива, что живу в этом мире. И прошу Господа, и благодарю его за счастье жить на земле, за то, что это выпало на мою долю.

Живу, дышу, делаю гимнастику, обливаюсь водой холодной вот уже 8 лет. Может, это и держит меня на плаву. А еще молитвы, молитвы...

*Без страданий жизнь
в несчастье.*

*Когда кончится оно,
Расправь крылья,
крылья счастья,
Впусти в сердце.*

*Вот оно
Засияло нежным светом
В голубых твоих глазах,
Как бы в сердце Бог*

*дал света,
Отразив его в чертах.
Засияло, засверкало
Лучом счастья на устах
И улыбкою согнало
Все невзгоды в пух*

и прах.
А счастье мое в детях, внуках и правнучке Наталье. У меня двое детей, два внука, две внучки и правнучка. Так что еще нужно человеку? Видеть улыбку своих детей. Это такое счастье!

Адрес: Салтыковой (Овчинниковой) Тамаре И., 119501 г. Москва, ул. Верная, д. 7, кор. 1, кв. 83.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ НАХОЖУ ПОЛЕЗНОЕ

Пишет вам Гусева Надежда Михайловна из села Елово Пермского края. Дело в том, что чем больше я читаю вестник, тем

лучше понимаю, что не писать вам невозможно. Когда в руках впервые оказался один из экземпляров "ЗОЖ", я была поражена письмами читателей, но и подумала (каюсь), что уж очень много лести в ваш адрес. Но после следующих выпусков поняла, что это и не лесть вовсе, а самая настоящая правда. Такая газета нужна миллионам людей, особенно в наше непонятное время. Благодарю за доброту.

Часто в напечатанных письмах встречаю слова: "Читаю от первой страницы до последней" и по себе знаю, что это действительно так. Обязательно в каждом номере нахожу довольно много полезного для себя. Например, от вас впервые узнала о споробактерине. А у меня аллергия на антибиотики вплоть до анафилактического шока при коллекции диагнозов от панкреатита и ревматоидного артрита до пиелонефрита и сужения сосудов головного мозга.

О себе. Педагог (физика, электротехника, техническая механика и т.д.). Вот вот исполнится 50. Естественно, по жизни накоплен немалый опыт лечения народными средствами (дочка до 17-летнего возраста перенесла 7 операций). Обещаю все свои знания в этой области изложить на бумаге и отправить в следующем письме. А сегодня пишу потому, что подкупила фраза редактора: "Тем более в летнее время (простите), пору, с письмами просто караул!" Не хочется, чтобы у вас были подобные проблемы. Но прежде о моей ситуации. Раньше могла очень много и долго читать. А последние три года замечаю, что при чтении дольше 20-30 минут под черными буквами появляются красные черточки, а затем и сами буквы становятся

ярко-красными. Общее состояние ухудшается. Все убираю и закрываю глаза. Если кто-либо сталкивался с подобным, прошу поделиться информацией. Вот в "ЗОЖ" (№ 11 за 2008 год) в рубрике "Отзовитесь!" О.В. Малышева спрашивает, как повысить гемоглобин. Отвечаю: варить уху из рыбы (лучше речной) без картошки и прочего с небольшим количеством соли. Долго, пока рыба не разварится, а кости не станут мягкими. Уху протереть через сито до максимальной однородности и пить вместо воды или как чай.

Вот и все на сегодня. Ну, а дабы пополнить вашу редакционную корзину, высылаю свое стихотворение о деревенском доме.

*Домик мой в деревне,
Ты — моя надежда,
Легкая такая голубая грусть.
Пусть тебе живется,
Как бывало прежде,
Что бы ни случилось,
Я к тебе вернусь.
Домик мой в деревне,
Под окном береза,
За окном смеется
Желтая луна,
На траве уснувшей
Серебрятся росы,
Мне ж вдали от дома
Часто не до сна.
Пусть судьбу заносит
Влево или вправо,
В волосах снежинки
Заискрятся пусть.
Сквозь дурманы славы,
Взрослые забавы
С розовым туманом
Я к тебе вернусь.*

Адрес: Гусевой Надежде Михайловне, 618170 Пермский край, с. Елово, ул. 1 Мая, д. 3.

ТАКИЕ НАШИ ОТЦЫ И ДЕДЫ

Мы дети войны и послевоенной разрухи. Жили трудно, я пошла в школу без обуви. Нас в семье

было шестеро детей, и все трудились с малолетства. А сейчас к ветеранам относятся, даже не скрывая пренебрежения, мы никому не нужны. Обидно, что и у врачей к нам такое же отношение. Но что делать — Бог терпел, и мы будем.

Мой прадед — участник русско-японской войны. Дед — участник Первой мировой. Погиб в Сталинграде — ушел на фронт добровольцем. Отец — инвалид I группы, вернулся с войны весь израненный, но живой.

Когда отец после тяжелого ранения лежал в госпитале, мы получили письмо, что он в безнадежном состоянии. Тогда дед и поехал в военкомат. Сказал, что должен заменить своего сына. Папа выжил, а дед погиб. Вот такие наши отцы и деды.

Будьте все живы-здоровы!

Адрес: Пленкиной Нине Тимофеевне, 610030 г. Киров, ул. Кооперативная, д. 7.

"Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!"

До чего же была рада, что мое письмо "Выдыхаю болезни — вдыхаю здоровье" опубликовали в "ЗОЖ" (№ 24 за 2007 год)! Это стало для меня самым лучшим новогодним подарком. Получила великолепное пожелание — найти способ победы над бронхиальной астмой. Из всех сил стараюсь это сделать. В приписке от "ЗОЖ" сказано: "Вы просто профессор ЗОЖ". Некоторые читательницы поняли это в прямом смысле, стали присылать соответственные отклики и просьбы. А я бывшая медсестра, лаборант с 38-летним стажем работы. Настрой на излечение мне дала врач-пульмонолог

Елена Геннадьевна Зверева. Она сказала: "Астма излечима".

Получила письма с инструкциями, рецептами. Всем большое спасибо, и простите ради Бога, кто не получил ответа. Просто не смогла всем ответить.

Мне снова захотелось написать письмо — продолжение предыдущего. Дочь приносит из библиотеки (она там работает 26 лет) газеты и журналы. Лет 13-14 назад читала материал о деревьях-целителях. Запомнила, что тополь забирает болезнь, а береза дает силу. Каждое лето по нескольку минут стою под этими деревьями: обнимаю дерево или стою, плотно прижавшись к стволу с добрыми мыслями. Иногда неравнодушные прохожие спрашивают: "Вам плохо?" — "Нет, — отвечаю я. — Я так лечусь". После сеанса благодарю дерево и желаю долгой жизни. Дома храню круглые березовые и осиновые полешки 30-35 см в длину, 5-7 см в диаметре. Прикладываю к больному месту.

Утром встаю с кровати с правой ноги. Читала, что полезно почаще смотреть на фотографию того периода, когда была здорова, и улыбаться. Вспоминать веселое, приятное. Делаю это ежедневно во время гимнастики.

Каждый день обливаюсь теплой водой, произношу: "Болезни, уйдите от рабы Божьей (имя), здоровье — останься". Сказанному верю, ведь слова без веры мертвы.

Мне 81 год. Благодарю Бога за каждую подаренную мне ночь и каждый прожитый день. Очень нравятся слова из песни: "Я люблю тебя, жизнь! Я люблю тебя снова и снова".

Адрес: Пинягиной Лидии Максимовне, 618120 Пермский край, г. Оса, ул. Советская, д. 166, кв. 120.

СТИХИ И НОЧНЫЕ СЛЕЗЫ

С 2000 года являюсь подписчицей «ЗОЖ». Читаю письма зожевцев, как будто разговариваю с друзьями. Бывает досадно, когда люди рассказывают о непристойных поступках — обмане, грубости. Это люди не «зожевской» стаи, простим их и забудем! Приятно находить в газете рецепты наших бабушек (я сама давно бабушка) и знать, что они в деле до сих пор.

Вернулся после Отечественной войны мой дядя с больными почками. Лицо как подушка, глаз не видно. Врачи развели руками — не жилец. Тогда знахарство, народное целительство были под запретом. За лечение травами любая бабуля могла оказаться за решеткой.

Но мама нашла одну женщину, и та велела нарвать укропа во время цветения, запаривать его в чугушке минут 30-40 и пить перед едой. Тогда после войны в нашем поселке еще клали русские печи с лежанкой. Вот была красота и радость для нас, ребятни! Мама в такой печи запаривала все стебли, предварительно измельчив, и дядя пил.

Не знаю, верил ли он в излечение? Наверное, да. Ведь он был совсем молодой. Не помню, как долго он пил отвар, но излечился полностью. С тех пор укроп для меня — панацея. Я целыми снопами осенью, на радость друзей, с их дач, как сорняк, вывожу укроп, лечу себя и моих знакомых.

Корнями шиповника (отваром) мама излечилась от пяточных шпор. Многие рецепты из газеты мне известны давно, и я радуюсь, когда люди подтверждают их пользу.

Немного о себе. Начиная с 1991 года я потеряла почти всех родных. Выжила только благодаря вере в Бога. Прекрасный 38-летний сын умер из-за врачебной ошибки. Начали сбивать температуру, ввели что-то в вену — сразу потеря сознания, кома и через 5 дней конец. Не стала ничего выяснять, в нашем здравоохранении ничего не докажешь. Бог им судья!

Стараюсь жить интересно, несмотря на ночные слезы. Пишу стихи, печатаюсь в районной газете. Люблю лес, море, делаю зарисовки занимательных происшествий среди животных, птиц, людей. Хотела бы стать участницей «Творческого клуба» «ЗОЖ». Посылаю мои стихи.

Адрес: Ильиной Инне Тимофеевне, 187000 Ленинградская обл., г. Тосно, ул. М. Горького, д. 6, кв. 84.

«ЗОЖ»: Что ж, Инна Тимофеевна, как говорится, все в наших силах — загляните в сегодняшний «Творческий клуб». И, пожалуйста, не чувствуйте себя такой одинокой...

С ГАЗЕТОЙ НЕ РАССТАНУСЬ ДО КОНЦА ЖИЗНИ

Мне 72 года, живу в деревне — в экологически чистом месте. Огород выходит на берег реки, в которой водится рыба. А рядом с домом — родничок. Вода в нем чистая и холодная, никогда ее не кипятим — и ничего, не портится.

А сразу за речкой — лес с ягодами да грибами. Даже в огороде растут березы да лиственницы.

С «ЗОЖ» дружу с 2005 года. До этого даже не знала, что есть такой вестник. А познакомила меня

с ним наш начальник почты Любовь Вячеславовна Зырянова, очень добрый и отзывчивый человек.

С газетой останусь до конца жизни. Все в ней нравится: и рецепты, и письма зожевцев. Прочитаешь письма, и вроде как в гостях у каждого побывала, порадовалась с теми, у кого все хорошо, посочувствовала тем, у кого плохо, пожелала всем здоровья и благополучия.

От своих болячек пью перекись водорода, правда, без соблюдения диеты. Чувствую себя хорошо, прибавилось сил и энергии. Когда все в доме переболели гриппом, даже не чихнула, хотя у меня очень слабый иммунитет.

Поделюсь рецептом от язвы желудка, который мне помог. Пила картофельный сок натоцка по утрам в течение 10 дней, а затем готовила себе специальные бутерброды. Брала поллитра меда, столько же свиного нутряного сала, перемешивала и ставила в холодильник. Утром съедала бутерброд и до обеда ничего в рот не брала. Потом опять пила картофельный сок в течение 10 дней. И так проделала три цикла. Теперь ем все подряд, желудок не болит.

Может быть, зожевцы помогут мне найти родного брата, Анатолия Семеновича Шмуляева, связь с которым прервалась 35 лет назад?

Адрес: Анищенко Марии Семеновне, 665786 Иркутская обл., Братский р-н, дер. Кардой, ул. Тракторная, д. 59а.

«ЗОЖ»: Дорогая Мария Семеновна, извините нас — маленькая задержка с публикацией вашего письма вышла. Год пролежало оно, попав каким-то образом под бумагу на дне письменного ящика. Надеемся, у вас все в порядке.

СПАСИБО, МАЛЬЧИК СЕРАФИМ!

Пишу впервые, хотя «ЗОЖ» выписываю с 1999 года. Много знакомых сагитировала, сама им выписывала, помогала почтальонке.

В «ЗОЖ» (№8 за 2008 год) прочитала рассказ мальчика Серафима Синявина «Злоключения Руслана» из города Шахуньи Нижегородской области. Должна сказать, я внимательно читала каждый номер вестника в надежде встретить письмо из Шахуньи. И вот наконец-то!..

Мое детство было связано с этим городом. Наша многодетная семья жила в Казани, и у нас была квартирантка — студентка мединститута из города Шахуньи. Ее звали Сафура. Так вот, она брала меня с собой на лето в Шахунью к своим родителям.

Это были прекрасные люди! Ее отец, Бабай, был муллой. Как они держали пост, помню, жара под 35 градусов, а они грузили бревна в вагоны. Ни пить, ни есть от восхода до заката солнца нельзя. Я, маленькая, потом только и считала, сколько он выпивал стаканов чая перед ужином.

Связь с этими людьми у меня оборвалась давно. И вот я написала Серафиму из Шахуньи, прочитав его письмо о собаке в «ЗОЖ». И этот 12-летний мальчик — молодец! — все нашел и прислал мне ответ со всеми данными.

Огромное спасибо Серафиму! Веселых ему канюул с овчаркой Русланом! И, конечно, успехов в школьной жизни.

Адрес: Сагитовой С.Х., 420071 Татарстан, г. Казань, ул. Парковая, д. 31, кв. 38.

ПЕЧЕНЬ УМЕЕТ БЫТЬ БЛАГОДАРНОЙ

Роль печени в нашем организме трудно переоценить. От нее зависит буквально все — от работы сердца до состояния мышц, сухожилий и кожи. Поэтому врач-фитотерапевт Татьяна КОВАЛЕВА считает, что нельзя запускать даже самые простые болезни печени и пронизывающих ее желчных протоков. Ведь они напрямую влияют на состояние здоровья в целом и могут вызвать куда более серьезные недуги. О том, как их правильно лечить и почему это лучше делать травами, Татьяна Дмитриевна рассказала корреспонденту "ЗОЖ" Сергею Кифуряку.

СТАРШАЯ ЦАРИЦА ОРГАНИЗМА

Печень — это самая крупная железа нашего организма. Ее отличительная особенность заключается в том, что в нее поступает и венозная, и артериальная кровь. Без воздействия печени в организме не обходится ни один обменный процесс — ни белковый, ни жировой, ни углеводный, ни ферментный, ни пигментный, ни гормональный. Вырабатывая желчь, печень активнейшим образом участвует в процессе пищеварения. Более того, от ее работы во многом зависит состояние сердечно-сосудистой системы, а также головного мозга, почек, лимфатической и гормональной систем.

Это еще и своего рода "депо крови", накапливающее до 20 процентов всей крови человека и затем направляющее ее к мышцам, сухожилиям, обеспечивая тем самым и их работу. И если "правильное" распределение крови нарушается, то возникают судороги конечностей, особенно по ночам.

Печень также накапливает, а затем распределяет и многие витамины, на-

пример, А, группы В, С и К, участвует в образовании холестерина. А он, между прочим, необходим для построения клеток головного мозга, половых гормонов и некоторых гормонов надпочечников. Это так называемый хороший холестерин. А его излишки печень выводит с желчью в кровь. И если печень больна и очистка от излишков происходит не в полной мере, то холестерин становится "плохим", оседая в желчных путях, сосудах, различных органах.

Тут уместно привести слова академика И.П. Павлова, который называл печень важнейшей биохимической лабораторией организма, очищающей его от вредных продуктов обмена веществ. Причем печень способна не только поглощать и выводить токсины, ее клетки задерживают и уничтожают многие вредные микроорганизмы. Не случайно тибетские врачи дали печени такое определение: старшая царица организма. И крайне важно поддерживать печень в здоровом состоянии и своевременно лечить возникающие недуги. Ведь любой сбой в ее работе неизбежно приводит к патологическим изменениям во всем организме.

РАСТОРОПША — ПОДРУГА ОДУВАНЧИКА

Оплохо выглядящих, вечно недовольных, раздраженных людях часто говорят: "желчный человек". В народе считается, что такое состояние вызвано излишней желчью, которая разливается по организму. Доля истины в этом есть. Ведь многие печеночные болезни связаны именно с выработкой желчи, состоянием желчных протоков.

Почему я считаю, что эти недуги лучше всего лечить травами? Дело в том, что многие из них обладают так называемым поливалентным действием. Иначе говоря, одновременно воздействуют сразу на несколько возникших патологий, причем не на один, а на группу органов, например, желудок, поджелудочную железу, желчный пузырь, что очень важно, учитывая их тесную взаимосвязь с работой печени.

Иногда говорят: мол, многие таблетки, по сути, представляют собой выжимки полезного вещества из тех же трав, пусть даже полученных впоследствии синтетическим путем. Но, как показывает практика, при этом зачастую теряется та же поливалентность, эффективность общего целебного воздействия становится ниже. Отбрасывая многие сопутствующие целебные и даже так называемые балластные составляющие той или иной травы, выбирая лишь то, что может быстро дать результат, фармакология в данном случае обедняет лечение. На своем опыте не раз убеждалась: фитотерапия порой длится дольше, но и положительный

результат получается надежнее.

В лечении печеночных заболеваний огромную роль играют растения-гепатопротекторы, то есть защитники печени. Первой среди них назову расторопшу, нормализующую все функции печени и оберегающую ее от воздействия токсинов. Семьна расторопши обладают выраженным желчегонным действием, способствуют регенерации клеток печени. Лучше всего использовать порошок семян или их шрот, остающийся после отжима из них масла. Только надо учитывать, что содержащееся в семенах масло дает послабляющий эффект и потому не подходит для страдающих расстройством желудка.

Считаю, что абсолютно всем после 40 лет хотя бы раз в год следует для профилактики 3-4 недели принимать порошок семян или их шрот — от 1 ч. до 1 ст. ложки в день. Я лично смешиваю 1 ст. ложку размолотых в кофемолке семян со стаканом молочного грибка и этим завтракаю. И так делаю по несколько недель дважды в год. А можно смешать порошок и с чашкой зеленого чая, эффект будет замечательный. Кроме всего прочего, исчезают и темные круги вокруг глаз, чем страдают многие женщины опять же по причине плохой работы печени.

Хорошо снимает печеночные колики, да и в целом благоприятно воздействует на печень сироп из одуванчиков. Приготовить его очень просто. Свежесорванные головки цветков одуванчиков уложите в банку, пересыпьте сахарным песком или пролейте медом, плотно утрамбуй-

те деревянной ложкой или палочкой, накройте крышкой и поставьте в прохладное место. Через несколько дней сверху появится сироп, который надо слить и поставить в холодильник. Он обладает сильным спазмолитическим действием, и при коликах, болях в желчном пузыре его принимают от 1 ч. до 1 ст. ложки 3-4 раза в день. Боли исчезают буквально через 10-15 минут после приема.

Особенно показан сироп из одуванчиков при дискинезии желчевыводящих путей, желчнокаменной болезни, когда застревает камешек и возникает боль.

МНОГО ЖЕЛЧИ — ПЛОХО И МАЛО — НЕХОРОШО?

На дискинезии хотела бы остановиться подробнее. Это весьма распространено, особенно у женщин, функциональное заболевание. В его основе лежит несогласованное и несвоевременное сокращение желчного пузыря, желчных протоков и сфинктера, когда они работают не в едином ритме, а не впадают. По клиническому течению эту болезнь можно разделить на две формы: гипертоническую, с повышенным тонусом, и гипотоническую, когда тонус понижен. В первом случае желчь поступает в кишечник в избытке и в правом подреберье возникают кратковременные, острые, схваткообразные боли, сочетающиеся с метеоризмом и запорами. При второй форме желчь практически не поступает по назначению, что тоже плохо. Боль при этом тянущая, тупая, ноющая. И длится дольше, исчезая и возникая вновь. При этом наблюдается расстройство желудка.

И та, и другая форма

весьма негативно сказываются на работе печени, и поэтому просто снять приступ тем же сиропом одуванчика явно недостаточно. Болезнь надо лечить.

При гипердискинезии рекомендую достаточно простой, но очень действенный сбор. Возьмите по 2 части листьев мяты, подорожника, цветков ромашки, по 1 части тмина, тысячелистника, одуванчика. 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л горячей кипяченой воды, дайте час настояться, обязательно процедите и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды в теплом виде 1-2 месяца.

Еще советую в период обострения делать на правое подреберье фитопликацию из оставшихся от настоя трав.

При гиподискинезии отдадим предпочтение травам, способным поднять тонус желчного пузыря и ликвидировать застой желчи, а также стимулировать желудочной секреции. Составим следующий сбор: возьмите по 1 части бессмертника, зверобоя, одуванчика (корни, листья, цветки), корня аира, по 2 части кукурузных рыльцев, календулы, цикория (корни, стебли, цветки), 3-4 части измельченных плодов шиповника. 1 ст. ложку сбора залейте 0,5 л горячей воды и час настаивайте. Процедите и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2 месяцев, делая небольшие перерывы.

Еще советую параллельно принимать короткими курсами — по 2 недели, затем такой же перерыв и вновь повторить — настои растений-адаптогенов: женьшеня, лимонника, элеутерококка, родиолы розовой. При условии, конечно, что больший

не страдает повышенным артериальным давлением. Пьют эти повышающие тонус настойки по 15-20 капель 1-2 раза — утром и днем.

В рацион питания рекомендую ввести растительные масла, особенно полезно кукурузное. Но не стоит пренебрегать животными жирами, печень любит хорошее сливочное масло. По столовой ложке утром и вечером, добавленной в каши, гарниры, пойдет на пользу больному.

Само питание должно быть дробным — ешьте поменьше, но почаще. И, конечно, забудьте об остром, жареном, соленом, копченом. А вот овощей ешьте побольше, они усиливают желчеотделение, что нам, собственно, в этом случае и требуется.

И ОГУРЕЦ — МОЛОДЕЦ!

Очень негативно сказывается на состоянии печени такое неприятное заболевание, как холецистит. Это инфекционно-воспалительный процесс, поражающий слизистую оболочку желчного пузыря и сопровождающийся инфекцией желчевыводящих путей. Для лечения нам потребуются растения, обладающие бактерицидными, противовоспалительными и болеутоляющими свойствами. Очень хорошо зарекомендовали себя спиртовые настойки из почек черного тополя, березы и осины. Рекомендую принимать их по 20 капель 3 раза в день до еды. Причем каждую из настоек надо пить по 10 дней. Готовятся они просто. На 1 часть почек возьмите 10 частей разбавленной до 25-30 градусов водки и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 28 дней.

Замечательное действие при холецистите оказывает длительный прием огуречного сока — по 0,5 стакана раз в день. Он хорошо разжижает желчь, снимает болевые ощущения.

Если же недуг запущен и речь уже идет о его хронической форме, может помочь такой сбор: возьмите 3 части измельченных плодов шиповника, по 2 части кукурузных рыльцев, ромашки, травы цикория, по 1 части корня аира, хмеля и одуванчика. 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л горячей воды, после часа настаивания процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза перед едой и четвертый раз на ночь в течение 2 месяцев.

Хочу порекомендовать еще один, на мой взгляд, незаслуженно забытый рецепт от холецистита. Это лавровое масло. Для его приготовления 25-30 листочков залейте стаканом растительного масла, закройте крышкой и поставьте настаиваться на свету, например на подоконник. Принимают такое масло раз в день по 10-15 капель на воде или молоке в течение 2-3 месяцев с двухнедельными перерывами после каждого месяца.

Не раз убеждалась: когда больной после курса траволечения приводит печень в здоровое, рабочее состояние, он меняется даже внешне. Исчезают отеки, лишний вес, становятся подвижнее суставы, и соответственно меняется походка, улучшается цвет кожи. Помните, что печень выполняет в нашем организме порядка 300 функций и о ней надо заботиться, беречь и вовремя защищать от болезней. В качестве благодарности она отдаст вам бодростью и здоровьем!

ГРИБНОЕ МОЛОКО

Мы с мамой — постоянные подписчики, очень внимательно читаем каждый номер вестника. Пользуемся советами и рецептами из "ЗОЖ". Хочется похвастаться своими успехами.

Вот уже более восьми месяцев каждое утро держим во рту нерафинированное масло — 30 минут, потом выплевываем. Сразу после этого ложечкой чистим язык. От масла налет разбухает и легко снимается. Ведь что такое белый налет на языке? Это продукты жизнедеятельности микробов, вирусов и бактерий. Единственное, не нужно с силой скрести язык. Воздействие должно быть умеренным, чтобы не повредить его поверхность.

На второй, третий месяцы "масляной процедуры" ощущалась сильная горечь во рту, но постепенно все прошло. Полагаем, горечь была вызвана какими-нибудь шлаками.

Масло оказало еще и другое доброе воздействие. Это выяснилось при очередном посещении стоматолога. К этому моменту "масляным процедурам" было уже пять месяцев. Стоматолог похвалила за хороший уход за полостью рта и хорошее состояние десен. Думаю, дело не только в современных зубных пастах и щетке.

Еще хочу рассказать о молочном грибе. У меня он появился в марте. Я о нем раньше не слышала. Знала, есть чайный и яблочный грибы, но чтобы еще и молочный!..

И вот принесла его домой, стала ухаживать, и он мне ежедневно выдавал большую чашку кисломолочного продукта. По вкусу — что-то среднее между кефиром и простоквашей. Первые дни было очень трудно пить: непривычно кисло, да еще и дискомфорт в кишечнике появился. Но через неделю-другую все упорядочилось.

Я наловчилась пить сей напиток с зефиром или мармеладом. Кишечник заработал стабильно. А через месяц заметила, нет изжоги. С регулярным приемом "грибного молока" исчезли проблемы ЖКТ.

Под словом "регулярно" имею в виду ежедневный прием большой чашки этого напитка, правда, без соблюдения точных часов приема. Выпиваю все сразу (но не залпом), когда есть время или желание: до еды, после еды, между едой.

За год мы принимаем 2-3 курса смеси Шевченко. У меня почти прошла 12-летняя экзема на пальцах рук: из восьми пальцев остались пораженными только два. А после 2 месяцев питья "грибного молока" проэкзему забыла совсем: кожа на руках чистая и здоровая.

Делаю также маски на лицо и на волосы. Кожа отбеливается, очищается, исчезает перхоть, волосы становятся послушными к укладке. Особенно хороша такая маска для жирных тонких волос и для жирной кожи лица.

Наш котик иногда тоже ест этот продукт. У него проблемная печень, но он стал молодцом. Несмотря на свои 14 лет, играет с подружками-кошками в догонялки. А за одной кошечкой даже приударяет по-гусарски.

Вот такой целебный напиток оказался. Я использую обычное 2,5%-ное молоко. А гриб из него делает почти лекарство.

Если напечатаете мое письмо, очень просим откликнуться Надежду Степановну Колюхову из города Черкесска.

Адрес: Максимовой Виолетте Г., 190000 г. Санкт-Петербург, Конногвардейский б-р, д. 6, кв. 67.

В ПОИСКАХ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Благодарю вас за то, что 20 лет назад в газете "Советский спорт" в нескольких выпусках "ЗОЖ", начиная с № 187, была опубликована дыхательная гимнастика А. Стрельниковой: "Не мудрствуя, я училась у природы" (я храню эти вырезки). Да и теперь в газете "ЗОЖ" неоднократно упоминалась эта парадоксальная гимнастика (например, в "ЗОЖ" № 6 за 2008 год, "Три моих юбилея" и др.).

Пишу о необычном своем "открытии", связанном с этой гимнастикой. За прошедшие годы я несколько раз начинала дышать "по А. Стрельниковой", но через 1-2 месяца бросала. Да вот уже 1,5 года делаю ее ежедневно примерно 20 минут в комплексе с 1,5-часовой утренней гимнастикой (тибетской, по Карпинскому, Попову, Бубновскому и др.) после сильного ОРЗ.

А дело вот в чем. В "ЗОЖ" (№ 16 за 2004 года и № 16 за 2007 год) публиковались мои заметки о пользе физкультуры в моей жизни, в том числе в связи с проблемами в позвоночнике и суставах. Хотя всю жизнь со школы я делаю гимнастику, растирания, позднее лечилась с помощью официальной медицины, но трудности оставались. В последний же год я стала замечать, что иногда просыпаюсь без обычной боли в спине. И сама этому не верила. Долго думала: что бы это значило? И недавно меня осенило, что, возможно, это результат дыхательной гимнастики. Посмотрела книгу ученика А.Н. Стрельниковой М. Н. Щетинина ("Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой", М., 2000), и среди заболеваний, которым

она помогает, упоминается и больной позвоночник: "Наша дыхательная гимнастика ликвидирует сдавливание позвоночных артерий, кровоснабжающих спинной мозг..." Это и есть мое открытие. Одновременно уменьшилась давняя боль в плече. И это при том, что я делаю гимнастику 1 раз в день (11 упражнений — 1200 вдохов-выдохов). Конечно, речь не идет о полном выздоровлении, но улучшение очевидно: я выдерживаю пешие и лыжные прогулки по несколько часов. При этом я получаю удовольствие и заряд бодрости. Сказала об этом лечащему врачу — он подтвердил: у него есть пациенты, которые занимаются самостоятельно по А. Стрельниковой и отмечают при этом улучшение состояния здоровья.

Известно, что кроме гимнастики для здоровья очень важны положительные эмоции. Где их взять?

Читатели часто пишут, что для этого они поют, танцуют, общаются по интересам в разных клубах. Я их понимаю. В связи с этим хочется сказать о роли библиотек добрые слова, в частности, с нашей библиотеке № 231 СВАО, которой заведует Татьяна Михайловна Алхимова. Библиотека в нашем районе — один из центров культуры и этих самых положительных эмоций. Очень хочу поблагодарить нашу библиотеку через газету. Ведь кроме общения с книгами, журналами, газетами здесь организуются выставки, отражающие увлечения читателей (живопись, батик, картины из соломки, компьютерные фото, детские рисунки, поделки из корней деревьев и многое другое). Я тоже участвовала в одной из выставок с ретро-фотографиями 40-50-летней давности своих экспедиций в Забайкалье и Заполярье куда забрасывала судьба нас, геологов. Все эти библиотечные мероприятия очень увлекают, создают прекрасное настроение, приносят удовлетворение, что способствует поддержанию "здорового духа".

А вот еще один опыт. Мы окончили институт 47 лет назад. Собираемся группой каждые пять лет. Всех оповещаем. Кто не может приехать из других городов, присылают телеграммы или звонят. К этим встречам готовимся: к 40- и 45-летию окончания института составили сборники студенческих песен тех лет и сборник студенческих воспоминаний с фотографиями той поры. Это очень увлекательное занятие — писать письма сокурсникам, получать и систематизировать материалы. А уж о положительных эмоциях и говорить не приходится — они захлестывают.

Когда я перестала работать, стала

заниматься в Центре социального обеспечения "Марфино" СВАО в клубе "Марфа" рукоделием в широком значении слова: бисер, шитье, оригами, вязание, раскрашивание по дереву и многое другое. Все это осуществляется под руководством инструктора трудотерапии Галашинной Марины Львовны. Эти занятия тренируют зрение, кисти рук, а от выставок готовых изделий у нас вырастают крылья.

Со школьных лет до сих пор хожу в походы с руководителями-энтузиастами Московского клуба туристов. Это дает нам физическую нагрузку, моральное удовлетворение, новые знания и общение с природой — это и есть здоровый образ жизни!

Ваша подписчица с более чем 40-летним стажем еще со времен "Советского спорта" — **Людмила Ивановна Зубатарева**. г. Москва.

БРОНХИТ КАПИТУЛИРОВАЛ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Однажды по совету знакомой прочитала один номер газеты «ЗОЖ» и расстаться с ней уже не смогла. В 2006 году покупала отдельные номера во время наездов с дачи. В 2000-м мы с мужем уже «охотились» за каждым номером, а на 2008 год выписала и газету, и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотека ЗОЖ». Завела картотеку по болезням.

Теперь о деле. Опробовала рецепт врача-офтальмолога Анны Алексеевны Никитиной для восстановления остроты зрения (цветочная пыльца и настойка имбирного корня) в «ЗОЖ» (№ 2 за 2008 год).

Результат меня поразил. Если до этого я видела ближайšie и дальние предметы только в очках и все равно довольно затруднительно, мутно, то после одного курса приема вижу непривычно четкие контуры и сами предметы, причем без очков для дали. Понимаю, это ненадолго. Не прошло уже таких 3 недели. Кстати, хотела бы выяснить у Никитиной, с какой периодичностью можно повторять эти курсы лечения, учитывая новообразования в организме. Мне 69 лет узел на щитовидке, полипы в носу, кисты на внутренних органах, катаракта, дальновзоркость (очки для дали +2,5, для чтения +6,5).

Еще об успехах. У меня хронический бронхит (поставили на учет с начала 90-х годов, еще до пенсии). Тогда же появился астматический компонент, а с ним — бессонные ночи...

В начале 2005 года совсем доконал. Антибиотики очищали бронхи на несколько дней... а затем все возвращалось на круги своя. С приемом различных лекарств дополнительно появились повышенное давление и температура 37,2-37,8°C.

Но судьба проявила ко мне свою милость. В начале февраля 2006 года при очередном посещении тубдиспансера попадаю на прием к доктору Кузьмичу Марату Васильевичу. Он выписывает лекарства от моего обструктивного бронхита и дополнительно советует принимать вегетостабилизирующие настойки. Эти настойки за пару недель нормализовали давление и температуру! Гора с плеч. Врач объяснил, что вегетостабилизирующие настойки можно употреблять при разных пограничных состояниях. Употребление их даже необходимо во всех случаях недомоганий или заболеваний. Но обязательно — в смеси и 2-3 раза в день. Из настоек порекомендовал следующие: пустырник, валерьяну, боярышник и пион. Все продаются в аптеке. Их нужно смешать вместе в одинаковых объемах и принимать смесь по 20-25 капель 3 раза в день (при наступлении улучшения можно и 2 раза в день). Если болезнь не проходит, перерыв 10 дней и повторить курс. Один курс — это 2-3 недели.

И все же к концу 2006 года бронхит опять набрасывается. И снова чудо. В «ЗОЖ» (№ 23 за 2006 год) нахожу статью главного врача Центра кинезитерапии Сергея Михайловича Бубновского «Лечение — это труд самого больного». Сергей Михайлович предлагает процедуры закаливания (для помощи иммунной системе) и упражнения — для активизации межреберных мышц и диафрагмы. В основном отжимание. Не обязательно от пола. Если трудно, можно использовать более высокую опору.

Сначала я подумала: «Подозрительно просто». Но Бубновский убеждал: «Воспаление легких, например, считаю не простудным заболеванием, а заболеванием, связанным с застоем в теле».

Ну, если так... С закалкой проблем не было, давно обливаюсь холодной водой (в ванне из тазика). Начала отжиматься от подоконника. Визги и хрипы при выдохе распугали моих домашних. Но примерно дней через 10 начали по капельке очищаться бронхи. Не помню, как быстро, но бронхит «капитулировал» без таблеток.

Для профилактики продолжала отжиматься до середины весны 2007-го, а затем с поздней осени 2007 года и пока по сей день. Простудные заболевания не появляются уже больше года.

Адрес: Шляховой Любови Яковлевне, 246012 Беларусь, г. Гомель, ул. Лазурная, д. 14, кв. 209.

"ЗОЖ": Повторяем рецепт врача-офтальмолога А.А.Никитиной.

Чтобы восстановить остроту зрения, в течение месяца принимайте 2-3 раза в день по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы, а также имбирь. 150 г порошка имбирного корня залить 0,8 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить и принимать по 1 ч. ложке с водой два раза в день за 30 минут до еды.

НУТ — МАЛАЯ ЧАСТЬ БОЛЬШОЙ ПРОГРАММЫ

Я из тех, кто действует по принципу Порфирия Иванова: «Прочитал — хорошо, но лучше — делай». Вестник для меня закон-инструкция, в семье зожевцев живу со своим пенсионерским букетом из трех «К» — коксартроз, крауроз и катаракта. Наши врачи с удовольствием оперируют, если им дать денежку: что катаракта, что коксартроз — многие тысячи рублей, а крауроз... — вообще «конец фильма»! То есть можно довести себя до полной безнадеги, а потом писать в «Отзовитесь!» и спрашивать совета.

Благодаря доктору «Вестник «ЗОЖ» я просто не ленюсь, а ежедневно утречком еще до рассвета делаю 60-90 минут зарядку:

Дыхательные упражнения тибетских лам по 21 разу из «ЗОЖ» (№4 за 2005 год), приседания из калмыцкой йоги (№11 за 2004 год), 7 раз «Приветствие Солнцу» по В. Карпинскому (№13 за 2004 год и №25 за 2005 год). Отдых после каждого цикла — «велосипед».

Гимнастика очень здорово и бесплатно действует на мой коксартроз! К тому же, как правильно заметил С.М. Бубновский, гимнастика благотворно влияет на нервную систему, это лучшее лекарство от стрессов.

Крауроз глушу утром и вечером с помощью соли: 1 ст. ложку йодированной соли развожу 1 л теплой воды и обмываю причинное место. Затем промокнув полотенцем, смазываю календуловым маслом. Еще летом свежие цветки ноготков залила горячим нутряным свиным жиром. По мере надобности нагреваю эту мазь и использую против крауроза.

Против катаракты ношу очки +6,5 диоптрий — применяю все, что нахожу в вестнике: свежей уриной промываю глаза утром и вечером. Вечером, когда для ужина режу репчатый лук, нюхаю его и прикладываю кольца (примерно по 2 мм толщиной) близко к гла-

зам, чтобы фитонциды прочищали слезные каналы. Одновременно делаю гимнастику: смотрю направо, налево и так далее. Интересно, что уже с первой луковицы начинается обильное слезоочистление, а к третьей уже слез нет, хотя фитонциды свежие.

Луковицы беру размером меньше куриного яйца, проросшие лучше — злее, сильнее. В снежный солнечный день надеваю на прогулку дырчатые очки на 40 минут.

По совету В. Недоспасова в "ЗОЖ" (№ 7 за 2007 год) начала курс: проращиваю нут и за завтраком жую его с чесноком, добавив сало с перцем. На чайную ложку сала беру столовую ложку нута и жую по-китайски 50 раз. Очень вкусно! Нут — малая часть большой программы здоровья! Буду стараться и дальше, глаза нужны мне, чтобы читать "ЗОЖ". Правда, я не пропускаю нут через мясорубку, как рекомендует Недоспасов, а просто жую, потому что забочусь о зубах. Самая дешевая стоматология — на ночь почистить зубы солью и прополоскать свежей уриной, а в дополнение долго пережевывать пищу. Кстати, проросший нут на вкус, как молодая кукуруза.

Извините за почерк, пишу ночью, утром — зарядка. А днем много дел: надо печь истопить и воды принести, накормить кур, поросят, кроликов, уток, дел в деревенском хозяйстве хватает.

Адрес: Ландаревой Людмиле Васильевне, 359403 Калмыкия, Сарпинский р-н, п/о Шарнут.

ЛЮДЯМ В ВОЗРАСТЕ ЗАЛЕЖИВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ

Мне 83 года. Чувствую себя вполне прилично. Поэтому решил изложить методы борьбы за свое здоровье.

Первое, что делаю, проснувшись, в постели, вызываю прилив крови к головному мозгу:

- Пальцами рук "гребу" по голове от затылка ко лбу.
- Ладонями обеих рук обхлопываю все лицо.
- С закрытыми глазами делаю 42 круга глазами, не спеша, стараясь как можно больше удалить их к краям глазницы.
- Обеими руками массирую уши.
- Обеими руками массирую грудную клетку.
- Все еще лежа, согнутые колени наклоняю влево, вправо 8 раз.
- При согнутых коленях делаю массаж живота.
- Массаж подмышки.

Следующие упражнения выполняю уже сидя:

- Ноги сгибаю в коленях и тяну их руками к голове.

- Растягиваю шейный позвонок: локтями упираюсь в колени (ноги согнуты), тяну голову вперед, поворачивая ее влево, вправо.

Затем встаю с постели и ложусь на коврик:

- Притягиваю руками колени к голове и катаюсь на позвоночнике.

Встаю на ноги:

- Руки в стороны. Повороты туловища вправо, влево. По 5 раз в каждую сторону.

- Наклоны туловища вперед с вытянутыми в стороны руками. 5-7 раз.

- Стоя, руки вверх — вдох, наклон вперед и резкий выдох. Руки свободно идут вниз 5-7 раз.

- Стоя, массажером с колечками делаю массаж спины и бедер.

- Из 2 бухгалтерских счетов сделал массажер для ног. Сажусь и катаю по нему подошвами.

Стараюсь не давать застаиваться телу и суставам.

- Стоя, круговые движения коленями влево, вправо — 7-8 раз.

- Руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо по 7-8 раз.

- Руки опущены. Вращения плечами вперед, назад, по 5 раз.

- Руки опущены. Плечи двигаю вперед, назад, при этом стараюсь их не поднимать — по 5 раз.

- Делаю обычные круги прямыми руками вперед, назад.

Но и это еще не все. Для развития шейного отдела позвоночника делаю следующее:

- Двигаю подбородком вперед, назад — 5-7 раз.

- Повороты головы вправо, влево.

- Медленное вращение головы в обе стороны.

- Движение головы вверх-вниз — до касания подбородком груди.

И, наконец, отдых: руки в стороны — вдох, наклон вперед — выдох. Затем принимаю холодный душ. Считаю, что только холодная вода поддерживает и даже восстанавливает здоровье. Но душ — по пояс! После душа по поясу — активное обтирание тела полотенцем, особое внимание уделяю растиранию шеи.

Конечно, перебарщивать с нагрузками здесь не надо. После нескольких упражнений лучше отдохнуть, а после душа даже полежать в постели. Людям в возрасте, повторяю, залеживаться, жить без активных движений недопустимо.

Свое нормальное состояние здоровья я объясняю только тем, что выполняю все то, о чем написал выше.

Адрес: Назаренко Григорию Акимовичу, 152155 Ярославская обл., г. Ростов, ул. Радищева, д. 8, кв. 13.

НА ЗАВТРАК — КУКУШКИНЫ СЛЕЗКИ

"ЗОЖ" выписываю давно. Можно сказать, по нему живу, лечусь, дышу. Немало рецептов испробовала, многие помогли, подействовали, кое-что нет. Но как говорят: "Испыток — не убыток". Хуже не будет.

И хотя читаю "ЗОЖ" давно, этого рецепта, которым вылечилась, не встречала. Мне он очень помог. Я перенесла желтуху в тяжелой форме. В больнице, где лежала, работала старшая медсестра, которая и дала мне этот рецепт.

Надо взять по 100 г ягод шиповника, цветков тысячелистника, сосновых почек (можно березовых), 5 г полыни горькой, 200 г экстракта чаги. Все залить 3 л воды, поставить в посуде на 2 часа, потом довести до кипения и на слабом огне варить 2 часа. После чего оставить отвар на сутки, укутав теплым. Затем процедить и добавить 200 г сока алоэ, 250 г коньяка и 600 г меда. Закорить и поставить еще на 24 часа.

Принимать: 6 дней — по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды, потом — 1 ст. ложку 3 раза в день тоже за час до еды. Курс лечения — 2-3 месяца.

Излечивает этот состав болезни желудка, кишечника, легких, гипертонию, психические расстройства, женские болезни. Быстро устраняет ангину, гайморит, отит и грипп.

Этот рецепт очень помог моей больной печени. Мне тогда было 45, сейчас 69 лет. Во время лечения и после ела всего понемногу.

Раньше ко мне очень часто привязывались кашель, простуда. Одна старушка сказала: "Топчем лекарство, а лень его сорвать и пожевать". Я заинтересовалась. Все расспросила. Оказывается, когда распускаются цветочки кукушких слезок, а мы их называем петушки — научное название: ятрышник пятнистый — надо сорвать три цветочка и сразу съесть — утром на голодный желудок.

Кукушкины слезки цветут недолго. И если не упустить момент и съесть каждое утро по 3 штучки, то за 2-3 недели на весь год можно застраховаться от простудных заболеваний. Вот уже четвертый год мы с хозяином не знаем, что такое кашель и грипп. Я сначала не верила, но убедилась. Моя сестра тоже сомневалась, однако когда испробовала, сказала: внучат на этот год цветками накормлю.

Моя знакомая заболела перед Новым годом гриппом. Я ей дала замороженные цветки: они тоже помогли.

Адрес: Гречко Валентине Ивановне, 632851 Новосибирская обл., Карасукский р-н, с. Белое, ул. Мичурина, д. 18.

Знаю цену корочки хлеба

Прочитала в "ЗОЖ" (№10 за 2008 год) письмо И.К. Саулина "Вспоминаю пайку черного хлеба", и захотелось поделиться пережитым за свою долгую жизнь. Родилась я в поселке в Калужской области. Никогда не забуду 1933 год. Мне было 9 лет, и я в нашем подвале под кухней перебирала земельку в надежде найти хоть очистку от картофеля. А папа в это время уехал в более южный край добыть муки. Дождались его возвращения с рюкзачком, в котором он привез отрубей. Сколько было радости, что сейчас покушаем, утолим голод. Но надежда не оправдалась, отруби были настолько горькие, что есть их не смогли. А в 1941 году, во время оккупации, 3 месяца не видели ни хлеба, ни картофеля. Спасло нас льняное семя. Взяли его из сгоревшего склада Заготзерна. Ели по одной лепешке в день.

В 1943 году я поехала учиться в Москву и стала получать по карточке 550 г черного хлеба в день. Хватало его, чтобы дойти до общежития, поскольку съедали еще по дороге.

Стоимость хлеба на рынке была высокая. 1 кг можно было купить за 100 рублей, а стипендия была 134 рубля. А ведь мы были молодыми, хотелось и в театр сходить. Если бы прочитала эту заметку жительница Ульяновска Клара Тимошенко! Мы с ней учились на одном факультете, она была заядлая те-

атралка и хотела меня познакомить с Большим театром. Билет с рук стоил 120 рублей. И чтобы его купить, я продавала на рынке свой хлеб — двухдневный паек, то есть 1 кг 100 г, за 40 рублей. Советская не позволяла просить дороже. И я 6 дней не ела хлеба, зато побывала в Большом театре, посмотрела балет "Щелкунчик".

А про корочку хлеба не забуду никогда. В 1944 году по улицам Москвы провели военнопленных немцев. Их было немало — 57600 человек. Я остано-

вилась на Смоленской площади у старого метро. Это было 17 июля. В полдень со стороны Зубовской площади послышались многотысячные шаги пленных, народ замер. Тишина. Военнопленные шли под усиленным конвоем автоматчиков. Лица людей были суровы, но эмоции сдержанны. Каждый думал о ходе войны, об участии в ней близких людей. В этот тревожный момент я тоже думала: а где же сейчас воюют мой отец и его два брата?

И месяца через три после этого, вернувшись с занятий в общежитие, в почтовом ящике нашла тетрадный листочек. Я сразу узнала почерк отца. Он просил меня приехать на Окружную железную дорогу и привезти кусочек хлеба. Что делать? В сумке одна корочка. Я сразу помчалась на Окружную, на ходу расспрашивая, где она, как доехать. Добралась в конце концов, но, видно, опоздала, состав с ранеными уже ушел. В других отца не обнаружила, отдала кусочек хлеба другому солдату. Отца я не видела до августа 1945 года. Он лежал в госпита-

ле в Чувашии. Так и не знаю имя доброго человека, принесшего мне записку.

Вспоминаю и начало 1942 года, когда работала в госпитале сандружинницей. Я раздавала хлеб тяжело раненым и до сих пор помню голос солдата: "Дочка, раздавай хлеб сегодня с этого края, а завтра с другого". А кусочки были такими маленькими, и давали их один раз в день. Вот какое значение имеет даже кусочек хлеба!

Не забывается случай 25-летней давности. Я лежала в областной больнице. Была тяжело больна. Однажды с утра и до 17 часов проходила сложные обследования. И вернувшись чуть живая, пошла в столовую в надежде что-нибудь поесть. На столе стояла хлебница, полная хлеба. Вдруг подходит санитарка и быстро перекладывает в свою сумочку хлеб, приговаривая: "Курочкам пригодится". Она даже не поинтересовалась: поела ли я? Было обидно...

Рецептов я не даю. Их в книгах, газетах изобилие. А вот совет дам: заранее отрезайте столько хлеба,

Мост нашей жизни

Меня взволновало письмо Юрия Петровича Исакова о мостостроителях, опубликованное в "ЗОЖ" (№ 10 за 2008 год). В нашей судьбе — много общего, характерного для того времени.

По возрасту мы с Юрием Петровичем одногодки. В 1960 году я окончил Кемеровский горный техникум и уехал в Приморье на строительство больших автодорожных мостов. Юрий Петрович строил мосты в Приморье, и наши дороги, должно быть, где-то пересекались

— либо в Чугуевском, либо в Уссурийском районах. В Уссурийске базировался их мостопоезд МПС, кажется, № 468. Прибыл он туда из Кемерова.

Я люблю осматривать мосты, особенно древние. Разглядываю устои, облицованные серым гранитом. Какой труд

вложен! Сколько умения и таланта воплощено в эти мостовые переходы! А ведь техника тогда была примитивная.

Труд мостовиков не оставался без внимания. И зарплата была приличная, и разные премии, награды вручали. Но особо мне дорога грамота Совета Министров СССР и Союза архитекторов СССР, которой был награжден за участие во Всесоюзном смотре-конкурсе на лучшее качество мостов. (Может, не скромно с моей стороны

упоминать об этом.) Обычно ордена и медали тогда давали, не жалея, поощряя за достойный труд, и награжденных было очень много. А вот такая грамота считалась редкостью.

Во второе воскресенье августа отмечается профессиональный праздник — День строителя. В советское время его всегда активно праздновали, в том числе и мы, мостостроители. Поздравляю Юрия Петровича и его супругу, а заодно всех зожевцев — строителей и мос-

“ТАБУРЕТКА”

ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

В прошлом номере была опубликована беседа корреспондента “ЗОЖ” Юлии Кирилловой с врачом высшей категории, полковником медицинской службы в запасе Валерием Васильевичем ЖИВОТОВЫМ об основах долгожительства. Разговор шел о правильном питании, о важности дыхания и двигательной активности. Сегодняшняя тема — роль наследственности и менталитета в продлении жизни.

ГЕНОФОНД — ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА ДЕМОГРАФИИ

Наследственность — один из важнейших факторов людской долговечности. Задатки — характерные черты состояния здоровья, предрасположенности к болезням — мы получаем от своих предков. А то, как распоряжаемся этим “имуществом”, в том числе с помощью медицины, во многом и определяет наш возрастной предел.

Еще совсем недавно в СМИ бурно обсуждались вопросы полового воспитания в школе, которое на практике сводилось к обучению пользования презервативами и как не забеременеть. А ведь проблема-то гораздо шире. Акцент был нужен на привнесении лозунге “Береги здоровье смолоду”. В самом деле, заботясь о своем здоровье до замужества и женитьбы, человек облегчает себе жизнь в будущем. Больные дети преждевременно старят своих родителей. Наверное, правильно было бы иметь в загсах и женских консультациях памятки для молодоженов: прежде чем зачать ребенка, пройдите курс оздоровления с помощью народной меди-

цины, фитотерапии, проконсультируйтесь с врачом, как обойтись без токсичной лекарственной нагрузки. Ведь к 20-30 годам, увы, многие россияне уже успевают обзавестись болезнями. А дитя от здоровых родителей будет и расти здоровым. Желанные здоровые дети — тот самый генофонд, о котором сейчас печется наше государство, и главное — упреждающее, профилактическое решение острой демографической проблемы в стране.

ЛЕЧЕНИЕ — НЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Посмотрите-ка вокруг. Молодые мамы курят, пьют пиво. Их не научили здоровому образу жизни. Современные родители забыли традиции предков, когда будущих мам отправляли в сельскую глушь, где были свежий воздух и продукты, где царил спокойная жизнь. Да и не только молодые родители, но и нынешние педиатры мало осведомлены о целебной силе природы.

Мне часто приходится сталкиваться с переживаниями обеспокоенных пар, которые страшатся назначений их детям сильнодействующих лекарств. Подсознательно

чтобы не было остатка. Не храните хлеб в целлофановых пакетах. Лишний кусочек слегка поджарьте на растительном масле с обеих сторон, растолките чеснок, посыпьте на кусочек хлеба и скушайте его со сладким чаем. И, конечно, не забывайте: хлеб — всему голова.

Мне будет 84. Тяжело это сознавать. Если бы наоборот... 5 лет выписываю “ЗОЖ”. Привыкла читать, а лечиться не получается, глаза разбегаются от рецептов. Но даже просто начитавшись, вроде помогла себе. И опять жду, и опять читаю. Лежу в постели, видно, защемление нерва, уже 4 месяца не могу передвигаться. Чтобы не уйти в депрессию, пытаюсь, пока память есть, писать заметки.

Еще пару слов о счастье. Конечно, под этим словом можно понимать успех, удачу. А я столкнулась со страшным случаем. Внуку было 4 года. Оторвавшись от моей руки, он радостно побежал навстречу знакомому человеку. На пути оказалась лужа, и он, обжав ее, наступил на крышку люка, которая качнулась под его ногами, и он начал проваливаться вниз. К счастью, рядом оказался мужчина, который ус-

пел схватить его и вытащить. После этого случая я была в шоке, 3 дня плакала. Ведь не спаси его тот человек, не было бы и мне жизни на земле. Так я оказалась счастливой, внук спасен. Он мой воспитанник и любит меня. Из Чечни вернулся живым, хотя был в тяжелое там время — в 2000-2001 годы.

Счастья мы желаем друг другу очень часто, но не всегда понимаем, из чего оно складывается. На эту тему можно говорить много. Оно у каждого свое. Однажды мне приснился сон: как будто моя мама вернулась с того света домой. Никогда не забуду своей радости. Трое суток я не ходила, а летала от легкости, радости, счастья. В это трудно поверить, но это мое состояние никто не мог нарушить. Вот насколько я любила свою маму, что поверила в сон. Если бы такие отношения были с родителями всегда, то мир был бы прекрасен. Но мир капитала уничтожил все доброе на земле. Старое поколение не нужно ни детям, ни государству. О каком счастье можно говорить?

**Адрес: Казимовой Се-
рафиме Моисеевне,
249210 Калужская обл.,
пос. Бабынино, ул. Труб-
никова, д. 8, кв. 4.**

тостроителей с этим замечательным праздником мирного труда.

Пользуясь случаем, хочу разыскать одноклассников из якутского поселка Жаттай: братьев Владимира, Илью и Михаила Каськовых, Женю Езова. Из поселка Пеледуй: Сашу Сибирикова, Ивана Баллаха, Гену Таюрского. Война занесла нашу семью в далекую и холодную Якутию. Там прошла моя школьная пора.

В 2000 году исполнилось 40 лет выпуска нашей группы ПГС-5719 Кемеровско-

го горного техникума. Я начал поиск однокурсников, но дело продвигается туго. Кто прочтет это, пусть откликнется. Буду рад ответить. Также прошу откликнуться тех, кто знает Валентина Павловича Маркова, он в то время оканчивал Кемеровский горный институт и работал потом в городе Осинники механиком на шахте.

**Адрес: Анисимову
Льву Александровичу,
692412 Приморский
край, пос. Кавалерово,
ул. Народная, д. 45.**

родители чувствуют пагубность такой фармакологии. Это — последний рубеж, который целесообразен лишь после того, как педиатры использовали бы безвредные фитотерапевтические и гомеопатические средства. С помощью натуропатии можно ведь минимизировать и дозировку, и ассортимент синтетических лекарств, которые просто необходимо дополнять природными.

В порядке эксперимента я опросил примерно сотню своих пожилых пациентов, как они лечатся. Всем были сделаны лекарственные назначения. Своих подопечных врачи действительно **ЛЕЧИЛИ, но НЕ ОЗДОРОВЛИВАЛИ!** Ни одному больному с сердечно-сосудистыми недугами не предписали принимать капли боярышника, не говоря уже об индивидуальном растительном сборе, не порекомендовали употреблять те или иные соки. На мой взгляд, рациональнее было бы лечить в условиях стационара, госпитализируя больных при необходимости. А в остальных случаях можно обойтись “домашними” методами оздоровления, оптимизируя образ жизни и используя дары природы. Это было бы дешевле и государству, и пациенту. Однако фитотерапия и гомеопатия пока остаются за бортом в медвузах, врачей никто не учит старейшим способам исцеления с помощью народной медицины.

БИБЛЕЙСКИЕ ЗАВЕТЫ

Вполне возможно, что разгадка тайны здорового долголетия кроется в психоэмоциональной сфере. Я уже перечислял направления, по которым любой человек может отодвинуть границы своего бытия. Это своеобразные “ножки табуретки” — четыре опо-

ры долгожительства: решение проблем питания, дыхания, физической активности, наследственности. Теперь обсудим такую деталь, как менталитет. Это “навершие” — главное, что соединяет остальные составляющие долгожительства.

Сила духа — основное противоядие изнашиванию организма. Никакой врач ничего не сможет сделать, если его пациент не захочет победить болезнь и свои порочные привычки. (Ученые высчитали, что, например, курение после 40 лет отнимает у человека до 10 лет, ожирение сокращает жизнь на 9 лет, а лишний вес — на 3 года.) С библейских времен известно, что зависть, гневливость, уныние, тревожность и прочие нарушения законов природы провоцируют развитие болезней. Сколько женщин страдает миомы, не понимая, что миома — это кладбище обид на мужа, а у мужчин аденома — сгусток претензий к супруге. Накопленные обиды пожирают ум и тело, как раковые клетки, отнимая годы и умение радоваться. Как недавно обнаружили ученые, враждебный настрой — фактор риска коронарной недостаточности, опаснее холестерина избытка, гипертонии, курения и веса!

Умение прощать — верный ключ к счастливому долголетию и средство оздоровления. Вспомните библейские заповеди, изживайте в себе негативные “душетленные” эмоции. Чтобы продлить свою жизнь, культивируйте позитивные чувства, умение радоваться за других. У человека, который помогает кому-то, увеличиваются собственные силы, улучшаются показатели здоровья. Между прочим, верующие люди живут дольше, так как не зани-

маются “самоедством” и “вампиризмом”, собственными нашим современникам. Научитесь “воспарять” над любой ситуацией, как бы она ни ранила вас, и избегайте конфликтных ситуаций. Стресс сильно “кусаются”, поэтому волноваться и переживать, да еще по пустякам, не стоит. Ищите малейшие поводы для радости во имя собственного здоровья, потому что умение справляться с житейскими бурями предохраняет организм от преждевременного износа.

Исследователи Йельского университета утверждают, что пожилые люди с позитивным восприятием старости живут в среднем на 7,5 лет дольше. Оптимизм и юмор помогают сохранять здоровье, остроту ума и память.

Для борьбы с хроническим минорным настроением запаситесь настоем Melissa лимонной. В зависимости от массы тела и степени “заикленности” на негативных эмоциях, заварите 1 ч. или 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка и, выдержав 30 минут, выпейте на ночь полстакана, а на следующий день добавьте еще 1-2 стакана. При регулярном приеме настоя тяжелые мысли незаметно оставят вас, особенно если к этому травяному антидепрессанту добавить гомеопатическое средство седатил. Седатил улучшает настроение, успокаивает, оставаясь безвредным для мозговой деятельности.

А для борьбы с бессонницей не спешите хвататься за фармакологическую “кувалду”. Воспользуйтесь легкими природными лекарствами, приняв на ночь 30-минутный настой валерианы, пустырника, шишек хмеля (вместе или по отдельности, 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка). И заведите

думочку размером 30X30 см, набив ее душистым сеном из свежесобранных пряных трав. Годятся любые комбинации из донника, мяты, пустырника, шишек хмеля, ромашки и других растений.

ЛЮБОВЬ — ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Конечно, стабильный брак — эффективный стимулятор продления жизни. Любовь и секс укрепляют иммунную систему и препятствуют развитию инфекций. Одинокие люди старятся гораздо быстрее. Но если нет возможности иметь семью, положительное влияние на здоровье может оказать общение с более молодыми людьми (преподавание, воспитание своих и чужих детей и внуков), с домашними животными и растениями. При этом улучшается состояние эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

И последнее — не бездельничайте. Тогда ни болезни, ни горе, ни одиночество не смогут сломить жизнестойкость человека “третьего возраста”. Особенно если он — творческая, чем-то увлеченная личность.

Учиться никогда не поздно, и всегда есть чему. Психологи заметили, что готовность к освоению новых знаний и навыков прибавляют пенсионерам гораздо больше бодрости и уверенности в себе, чем устойчивое материальное положение. Не поддавайтесь невзгодам упрямцы, как правило, счастливые долгожители. А в качестве примера для подражания обратите внимание на людей “без возраста”, занимающихся йогой. И вспомните мудрое изречение китайцев, которые утверждают, что личная жизнь начинается только после пятидесяти!

МЕЧТЫ НАДО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ!

“Мечтаю побывать в тайге”, — пишет в “ЗОЖ” (№ 10 за 2008 год) Елена Калашникова. Мечты надо осуществлять, Леночка! Ведь тебе всего 35! Вся жизнь впереди!

В твои годы я тоже была романтиком, мечтала побывать в Сибири. Уволилась с завода, где раньше тихо и мирно работала, поехала на стройку в Усолье-Сибирское, устроилась в Востоктяжстрой. Месяц побыла на разных работах, выучилась на арматурщицу. Проработала год, а потом пошла в институт. Четыре года проучилась и получила направление в Иркутскую область. Вот тут-то и спохватилась! Уехала из Тверской области невестой, однажды в отпуске расписалась с любимым, а работать назначено в Иркутской! Пришлось писать в министерство, просить свободный диплом. Пошли на встречу, выдали. Вернулась к мужу в Тверскую область — он тогда учился в институте. Через два года получил диплом и направление в поселок Максатиху, а я за ним, как нитка за иголкой. Мы стали максатихинцами, здесь родилась наша дочь, здесь растут внуки. Младшему недавно исполнилось пять лет.

А твои проблемы в чем? Нужно просто взять очередной отпуск, собрать рюкзаки для себя и детей, поехать куда-нибудь в Сибирь, например в Красноярский край, сойти на лесном полустаночке, установить возле речки палатку. Вот тебе и тайга: дыши смоляным воздухом, корми комаров и мошку, вари похлебку, кипяти чай, собирай грибы да ягоды, заготавливай соленья да варенья. Можно, конечно, поехать на турбазу. Но о путевке надо было позаботиться еще зимой.

Именно так я и делала в молодости. Муж купил мне справочник туристских маршрутов, зимой я его старательно изучала, писа-

ла множество писем и запросов, а летом мы брали отпуск и отправлялись в поход. Иногда с сестрой, с мужем, а потом втроем — с дочерью. Побывали на пешеходных маршрутах Северного Кавказа (Архыз — Домбай — Теберда), в лодочном по Сороти (Пушкинский заповедник), в Ленинграде, на озере Валдай. А когда дочка окончила седьмой класс, я, как активная мамаша, стала руководителем похода: вместе с классным руководителем повезли 36 школьников на Украину, по местам боевой славы. Провели на Украине десять солнечных и счастливых дней, неделю из них — на киевской турбазе.

Сейчас мне за 70. Жду, когда внук пойдет в школу, сразу же и из него начну воспитывать туриста. Да и мне хочется на байдарке пройти по Мологе, взглянуть на валуны, на которых, по преданию, отпечатан след Богородицы. В пятидесяти километрах от моего дома есть Николо-Теребенский монастырь. В нем когда-то пел Шалагин, сейчас на его стенах восстанавливаются фрески, выполненные Венециановым. Но сам храм превращен в развалины... А вообще наш Рыбинск — памятник XI-XII веков. На языке предков Рыбаньск — так город назывался в старину — означает “Дом солнца”. Здесь древние славяне поклонялись солнцу. Летом в эти места наезжают ученые, туристы из Москвы, байдарки с собой привозят.

Тайги у нас нет. Но лес начинается в 10 метрах от моего дома, лыжня зимняя — от калитки. Приглашаю в гости на легкое время. Сосны у нас до неба, мошки и ко-

маров достаточно, есть речка, и не одна, растут грибы и ягоды. В лесу водятся зайцы и кабаны, токуют глухари, скачут по деревьям белки. Можно установить палатку прямо в лесу или во дворе моего дома, можешь ночевать в комнате (я все равно сплю на веранде). А однажды мы с тобой, Леночка, съездим в Змеёво, что возле Твери. Там работает летчиком-инструктором мой друг Игорь Попов, сбрасывает на аэродром парашютистов. Правда, прыжки теперь платные. Когда-то с его самолета прыгала в молодости и моя сестра, она тоже занималась этим видом спорта, у нее 400 прыжков! Так что вы с сыном можете и прыгнуть, а мы с твоей дочерью да моим внуком полюбуемся да поудивляемся, позавидуем (если у вас есть допуск).

А на начало сентября я обычно приглашаю в гости нашего земляка поэта Анатолия Богдановича. Живет он в Подмоскovie, инвалид первой группы. Человек не может поднять руку или ногу, не держит голову, но в нем столько оптимизма, что здоровый позавидует. Когда он приезжает с женой и друзьями, моя квартира наполняется песнями и стихами, с ним всегда пребывает праздник.

Я всего первый год читаю “ЗОЖ”, совершенно не знаю, что такое “фракция — универсальное средство от многих недугов”. Хотела бы с ней познакомиться. И любопытно, и недуг у меня есть — гипертония. Вдруг и мне сгодится? С гипертонией сражаюсь всеми силами, даже попросила лечащего врача заказать для меня (и других гипертоников района) другое универсальное средство от всех недугов — аппарат “Са-

моздрав”. Фирмы Москвы и Твери ответили: “Нет, и не будет”. Сейчас послала два заказа в Самару, на завод-изготовитель. Может, они пришлют... Так надоело пить таблетки! Столько денег на них приходится тратить, что на туризм и романтику ничего не остается, впроголодь приходится сидеть. А хочется и к морю внука свозить, и в тайгу. И на Севере я ни разу не была, Северного сияния не видела, на оленях и собаках никогда не каталась. А внук мой — тем более! На пароходе по Волге так и не проплыла (мы с мужем только мечтали об этом).

А мечты, еще раз повторю, надо осуществлять. Надеюсь, мой внук мне в этом поможет. А пока он подрастает, мое главное желание — справиться с гипертонией и вернуться на туристскую тропу.

Еще раз повторю: Елена Калашникова, приглашаю вас с сыном и дочерью к себе в Максатиху на летнее время или поезжайте в тайгу (там тоже сосны до неба, там даже кедры растут, а на них — орехи, кедровые шишки в кострах обжигают, чтобы лакомство добыть). А зимой мороз больше сорока градусов. Я очень полюбила Сибирь, восхищаюсь ее резко континентальным климатом, я никогда не забуду студенческий лагерь в тайге и поход на Байкал.

“Высота, высота поднебесная, широта, глубота — океан-море!” — голосила я на какой-то прибайкальской сопке. Если бы еще раз побывать там!

Адрес: Сеницыной Лии Евгеньевне, 171900 Тверская обл., пос. Максатиха, ул. Санаторная, д. 8, кв. 2.

“ЗОЖ”: Уважаемая Лия Евгеньевна! Препарат АСД-2 действительно, как уверяют наши читатели, универсальное средство от многих недугов. Материалы о том, что это за препарат и как его применять, мы вам высылаем.

Я начал заниматься на второй день после операции

Прочитал в "ЗОЖ" (№ 12 за 2008 год) письмо Слюньковой Любви Александровны "Бегом — в лето!" и стихотворение под тем же названием. Все, о чем эта женщина написала в письме, очень схоже с моими чувствами. Еще, казалось бы, совсем недавно, в 80-е годы, я тоже увлекался бегом, был членом городского клуба любителей бега "Тонус", участвовал в различных пробегах, в том числе и всероссийских, таких как "Дорога жизни", архангельский "Гандвик", Московский Международный Марафон Мира и другие. Бег считал своей религией, стилем жизни, первым помощником в работе. Так случилось, в 1991 году клуб наш распался, помещенье, где мы собирались, отобрали.

Вскоре после этого я бег забросил, хотя с мыслью о том, что с "понедельника" опять начну бегать, не расставался. Но всегда находились веские причины, чтобы отменить бег, перенести или отложить его на другое время. Так и пролетело незаметно время. И лишь теперь, когда уже перевалило за 50, понял: без бега — это не жизнь. Кстати, у меня есть еще одно хобби: с тех пор, когда выпуски "ЗОЖ" выходили еще на страницах газеты "Советский спорт", я начал коллекционировать стихи приверженцев ЗОЖ, посвященные бегу, лыжам, закаливанию. Я выписываю

их в отдельную тетрадь и каждый раз, когда беру ее в руки и перечитываю стихи вновь, то будто окунаюсь в молодость, попадаю в ту атмосферу праздника, когда бег дарил мне чувство радости от общения с природой и своими друзьями-единомышленниками.

У меня в коллекции более сотни стихов наших зожевцев, и стихотворение Любви Александровны "Бегом — в лето!" также пополнило мою коллекцию, за что ей огромное спасибо!

В прошлом году в Санкт-Петербурге я перенес операцию на сердце высшей степени сложности с подключением искусственного сердца по замене аортального клапана. Врачи сказали, что сделали все возможное, остальное зависит от меня. Вот тогда-то я и решил: не сдамся, буду двигаться до последнего. Только ходьба и бег вернут мне здоровье, уверенность, смысл жизни.

На второй день после операции начал медленно, но упорно ходить взад-вперед по длинным больничным коридорам. С тех пор ни на день не расставался с ходьбой. Всегда брал с собой часы с секундной стрелкой либо секундомер, чтобы контролировать темп ходьбы (100 или 110 шагов в минуту) и пульс (не выше 120 уд./мин.). Через год я уже за час мог преодолеть расстояние в 7 км. В этом году с мая начал совершать осторожно небольшие пробежки по стадиону, при этом строго следил за самочувствием. Как только чувствовал дискомфорт или начинал задыхаться, переходил на ходьбу. И так несколько раз: ходьба плюс бег. Сейчас свободно пробегаю трусцой 6-8 кругов вокруг стадиона (2,5-3 км). Темп — самый минимальный. Чуть быстрее ходьбы. Один

круг — за 3-3,5 минуты. Бегаю через день, в остальные дни — ходьба. Употребляю в пищу родниковую воду, почти каждый день езжу на велосипеде на родник за водой, иногда плаваю в озере или принимаю ледяной душ. Недавно приобрел тренажер для укрепления брюшного пресса, ежедневно принимаю рыбий жир в капсулах, пью квас на чистотеле, два раза в день "полощу" рот растительным маслом, в чай обязательно добавляю шиповник и боярышник, проращиваю пшеницу и добавляю в пищу. Все это вместе дает отличные результаты. Единственное мое кредо: соблюдать умеренность во всем.

В одном только я не согласен с автором письма "Бегом — в лето!" — для того чтобы заниматься ходьбой, бегом и другими упражнениями, Любовь Александровна советует подумать об этом еще в молодости, то есть она как бы обращается к молодежи: мол, не упустите свой шанс. Я же считаю и твердо убежден в том, что начать заниматься своим здоровьем никогда не поздно, в любом возрасте, даже если вам уже за 60 или 70 лет. Нужно иметь только сильное желание и веру в то, что у вас все получится.

Я очень люблю вестник, и, когда читаю письма читателей, мне очень хочется ответить на каждое письмо, помочь, поддержать каждого, кто обращается в "ЗОЖ". Просто на это не хватит ни сил, ни времени. Всем мира и добра.

Адрес: Крапивину Михаилу Федоровичу, 186223 Карелия, г. Кондопога, б-р Юности, д. 7а, кв. 79.

"ЗОЖ": Спасибо за поддержку статуса физической культуры, и в частности бега и ходь-

бы. Но ради Бога осторожнее. Операция на аортальном клапане — чрезвычайно серьезная вещь. Может быть, стоит пока ограничиться только ходьбой? Уж слишком быстро после операции и резво в плане темпа. Здоровья вам и долгих лет жизни.

Вставай пораньше — неспроста нетух уже пропел

С вестником "ЗОЖ" я дружу с первых дней, да и "Советский спорт" подарил нам много добрых встреч. В 2008 году у меня и всей семьи сплошные юбилеи: мне исполнилось 55, отец отметит 80 лет, брат — 50, внук — 5 лет.

Я считаю себя пропагандистом здорового образа жизни: постоянно, где бы ни находился, читаю лекции, веду практические занятия по системе Ниши, дыхательной гимнастике Стрельниковой, Рэйки... Кстати, и у меня лично тоже важный юбилей — 25 лет не расстаюсь с бегом и ЗОЖ. Пешком за эти годы я прошел 55 тысяч км, пробежал 40 тысяч, а это значит, через несколько дней обогну, условно, экватор Земли! Об этом и мои стихи.

В вестник "ЗОЖ" я рецепты не пишу, хотя веду каталоги и храню все газеты и журналы, совершенно бескорыстно нахожу и делюсь рецептами с теми, кто ко мне обращается.

Наш путь к здоровью лежит через ЗОЖ. Ведь любой рецепт — это только "скорая помощь". А если мы будем вести прежний образ жизни болез-

"А ИНАЧЕ ЗАЧЕМ НА ЗЕМЛЕ ЭТОЙ ВЕЧНОЙ ЖИВУ?"

Я по профессии учитель, стаж 48 лет.

"ЗОЖ" читаю с 2000 года. Решила поделиться своими мыслями о счастье.

Так что же это такое — счастье? Вспомнилась фраза из произведения Аркадия Гайдара "Чук и Гек": "Что такое счастье — это каждый понимал по-своему. Но все вместе люди знали и понимали, что надо честно жить, много трудиться и крепко любить и беречь эту огромную, счастливую землю, которая зовется Советской страной". Название нашей страны, конечно, изменилось, но суть, значимость и высокий смысл сказанного писателем остались.

Или вот фраза из кинофильма "Доживем до понедельника" — помните? В сочинении на тему "Что такое счастье" ученик 9-го класса написал одну, но замечательную фразу: "Счастье — это когда тебя понимают".

На мой взгляд, счастье многолико, многогранно. Может быть, неуловимо, мгновенно — как лучик света или стремительно упавшая с неба звезда и тут же угасшая. Счастье обязательно должно быть у каждого. Наверное, долг любого из нас — подарить частичку надежды тем людям, которые в счастье нуждаются и очень на это надеются.

Закончить хочу словами замечательного поэта Булата Окуджавы: "А иначе зачем на земле этой вечной живу?"

Всем здоровья, успехов и обязательно — счастья.

Адрес: Прокудиной Галине Васильевне, 456654 Челябинская обл., г. Копейск, ул. Троицкая, д. 4, кв. 56.

В "ЗОЖ" (№ 10 за 2008 год) было опубликовано письмо Натальи Николаевны Фроловой из Белгорода "Счастье без "если бы". Она вопрошает: "Почему же человек не может просто быть счастливым? Без всяких условий и оговорок "если бы"? Или счастье — это иллюзия, что-то нереальное, несбыточное?"

Читателей, как говорится, письмо "задело за живое". Откликов в ответ на публикацию Фроловой много. То есть получается что-то вроде дискуссии. Сегодня мы публикуем два письма на эту тему.

НЕ ПОЗНАВШИ ЛИХА, НЕ ОЦЕНИШЬ ДОБРА

Однажды, это было 20 лет назад, когда живы были еще мама, братишка, как обычно, шла я легкой походкой, меня внезапно остановил незнакомый мужчина: "Остановитесь, пожалуйста".

Я притормозила с недоуменным вопрошающим взглядом, зыркнула на него. "Нет, нет, не волнуйтесь. Я только хочу задать вам один вопрос. Сколько бы я ни встречал вас — а я стремлюсь к этому, — смотрю и думаю: вот он, самый счастливый человек на свете". — "А вы, наверное, правы. Да, я счастлива". — "Так в чем же ваше счастье? Я знаю, что у вас нет ни квартиры, ни дачи, ни машины, ни даже мужа". — "Наверное, в этом-то и есть мое счастье. Кроме, конечно, последнего. Хотя не всякий муж приносит в семью счастье. Но это не ко мне. А счастлива я тем, что здорова, у меня двое крепких, умных, хороших, здоровых ребят, со мной моя мама. Я свободна и независима от того, что вы перечислили, от вещизма. И это мое счастье".

Не знаю, права я или нет. Но наше поколение детей войны поймет меня и согласится, что все-таки, "не познавши лиха, не оценишь добра". Что счастье — это мирное небо, здоровье, способность радоваться

кусочку хлеба, свету, солнцу, тишине и просто жизни с ее трудностями, огорчениями, всему, что ниспослано творцом. И еще, и, наверное, это главное — умение довольствоваться малым. Во мне нет зависти, стяжательства, тяги к роскоши, деньгам. Но почему-то всегда бываю очень счастлива, если смогу помочь кому-то чем-то. Благодаря православию я научилась не обижаться, прощать, казалось бы, самое непросительное. И какое же облегчение я получаю тогда. А еще счастье в способности к творчеству, к постоянному поиску знаний, умений, желание трудиться, самосовершенствоваться, быть нужной, полезной кому-то... В заключение еще раз о счастье. Перечитываю каждый день сотни открыток, присланных мне к 8 Марта, к Пасхе благодарными читателями после публикации в "ЗОЖ" (№ 4 за 2008 год) передовицы "Живу полной жизнью", и сердце замирает от радости: какие же прекрасные, добрые, сердечные слова, пожелания, поздравления находят люди для меня — чужого, незнакомого человека! Это ли не счастье?! Одно огорчает: не могу ответить всем, пригласить всех на пироги и душистые чаи. А так хочется! Спаси Бог вас всех и каждого! Будьте счастливы!

Адрес: Безруковой Эльзе Ивановне, 152021 Ярославская обл., Переславский р-н, п/о Перелески.

ни к нам вернуться. В вестнике в статье "Гордись привычками своими" главной цитатой выведена фраза: "Привычка большинства людей жить так, как хочу, а не так, как надо, оборачивается болезнями..."

Я бы перефразировал, вернее, уточнил: необходимо жить так, как я хочу, ведь больше всего я хочу быть здоровым, и все, что для этого надо, я просто хочу!!!

Мне интересно вести здоровый образ жизни — интересно все: физическая культура, философия ЗОЖ, психология, здоровое питание, рецепты народной медицины, массаж, точные системы оздоровления, биоэнергетика, астрология, вера в Бога...

На этом и основаны мои принципы. Я желаю всем читателям вестника здоровья, оптимизма, доброты, настойчивости, воли, любви и процветания!

*Дружу я с бегом 25
Счастливых долгих лет
И говорю ему опять:
— Альтернативы нет!
Хожу пешком —*

*велосипед
И лыжи под рукой.
Да, мне завидует сосед
И смотрит вслед*

*с тоской.
Все чаще слышу
комплимент:
— А ты, профессор ЗОЖ —
Физкульт-привет, —
кричат, — спортсмен!*

*Я очень рад и все ж...
Ну почему нас мало так,
Бегущих по тропе?
Вставай пораньше —*

*неспроста
Петух уже пропел.
А бег мне просто
крылья дал
И подарил задор.
Я в 50 еще удал.*

Сегодня снова в бор!
Адрес: Пасынкову Юрию Павловичу, 641875 Курганская обл., г. Шадринск, ул. Победы, д. 26, кв. 2.

СНИМАЕМ ОТЕК

Мы познакомимся на Российском фитотерапевтическом съезде. Целительница Ирина Витальевна СТЕФАНОВСКАЯ как раз вернулась из Японии, где вместе с коллегами-фитотерапевтами демонстрировала методы отечественного народного врачевания. У меня с собой были письма читателей, адресованные в рубрику "Отзовитесь!". Жительница города Рыбинска Ярославской области Г.А. Елизарова спрашивала, как справиться с аллергией: "Очень страдает лицо, сильно отекают веки, губы". В.М. Сухомлинов из краснодарской станицы Новодонецкая жаловался на боли в пояснице: "Мучают боли в голених, стопах, лодыжках, отеки и плоскостопие". Его землячка из станицы Бесскорбной А.А. Проценко просила посоветовать, как поступить: "От локтя до пальцев немеет рука, к вечеру сильно отекает, по ночам беспокоят боли". А.А. Выборов сетовал на жжение в ступнях, судороги, отеки. Ну и так далее. Самые разные недуги, перечисленные в письмах зожевцев, объединял лишь один симптом — отек.

Так и родилась тема разговора корреспондента "ЗОЖ" Юлии Кирилловой с Ириной Витальевной: как избавиться от скопления избыточной жидкости в тканях.

— Единого рецепта на все случаи дать невозможно, — сказала Стефановская, — потому что происхождение отеков бывает разное. Скажем, у пожилых людей обменные процессы идут медленно, нередко нарушены сердечные функции, поражены сосуды, плохо выводится жидкость из организма. И вот уже под глазами появляются мешки, к вечеру становится тесна обувь и кольцо с пальца никак не снимается. Да и молодых людей нередко мучают последствия плохой работы сердечно-сосудистой системы, заболелания почек, неправильного питания в виде отека. Главное все же — лечение основного заболевания. Поэтому, прежде чем приниматься за борьбу с отеками, надо выяснить у врача их причину.

В своей практике я не раз оказывалась перед проблемой отека. И

выяснилось, что, несмотря на разнородность возникновения излишков жидкости в организме, все-таки есть общие природные средства для их ликвидации.

Овес с шиповником. Залейте на ночь 3 ст. ложки промытого овса с кожурой 1 л холодной воды и настаивайте в прохладном месте. Утром настой отваривайте 20 минут и пейте по 50 мл в течение дня. Курс — 3 дня. Если организм принимает этот отвар, ежедневную дозу следует увеличить до 1 стакана овса на 1,5 л воды, которые выпивают в течение 3 дней. Заметите, что отеки начали опадать, легче стало дышать. Продолжая лечение, приготовьте отвар, залив 3 л воды на 3 стакана овса с кожурой, 3 ст. ложки березовых почек и 2 ст. ложки брусничного листа. Кипятите жидкость под плотно закрытой крышкой 30-40 минут,

пока овес не разварится. Затем туда добавьте по 1 ст. ложке кукурузных рыльцев и спорыша (при низкой кислотности желудка спорыш можно заменить бессмертником) и варите еще минут 10 вместе. Отдельно замочите на ночь в 1 л воды 1 стакан сухих ягод шиповника. Наутро варите настой на медленном огне минут 10-15 до готовности.

Полученные оба отвара процедите по отдельности через 1 слой марли в дуршлаге и соедините, храните в холодильнике не более 5 дней. Принимайте отвар по 50 мл 4 раза в день в теплом виде до еды в течение 7 дней. Следующую неделю увеличьте порцию до 100 мл, на третьей неделе — до 150 мл. Этот сбор, кстати, хорошо дробит камни величиной до 3 мм и выводит песок, а также способствует похудению: за месяц, добавив к лечению активную часовую ходьбу или упражнения, скинете около 10 лишних килограммов, убеждена Стефановская. Однако во время приема отвара нельзя есть дрожжевой хлеб, придется отказаться от молока, жирного творога, газированных напитков и сладостей. Как известно, в мучном, сладком содержится много углеводов, которые помогают набрать лишний вес. А лишний вес — это лишняя жидкость и, в свою очередь, отеки.

Хрен с лимоном — еще один "чудодейственный" рецепт, который Стефановская успешно использует не только для борьбы с отеками, но и помогает страдающим мастопатией, фибромой матки, хронической сердечной недостаточностью, при одыш-

ке и для выведения патологической слизи из бронхов. Этот старинный китайский "секрет" — смесь 3 лимонов с кожурой, прокрученных через мясорубку, и 125 г тертого хрена. (Годится готовый консервированный хрен отечественного производства). Принимают смесь по чайной ложке утром и вечером за 10-15 минут до еды в течение 2-3 недель (можно с медом). Несмотря на отсутствие противопоказаний, применять этот рецепт следует при здоровом желудке.

Высушенные косточки лимона стоит жевать по 1-3 штуки в день. Это прекрасное профилактическое средство от остриц. И о глистах Ирина Витальевна вспомнила не случайно, сославшись на наставления Болотова "закислять" организм при многих инфекциях. Стефановской не раз приходилось встречаться с отеками у полных людей рыхлого телосложения или сильно истощенных. Пациенты жаловались на самые разные недомогания и лечились от псориаза, кровотечений, вирусного герпеса, язвы 12-перстной кишки. А виновниками их бед, в том числе возникновения отеков, были глисты.

— Хочу обратить внимание зожевцев, — сказала Ирина Витальевна, — на элементарные правила гигиены. Не пейте сырую воду, не ешьте свежую зелень и ягоды прямо с грядки. Для эксперимента замочите пучок зелени на ночь в большой емкости и наутро встряхните воду. Приглядитесь. Через лупу увидите, сколько мельчайших яиц паразитов вы готовы были отправить в рот. Любую зелень, ягоды,

фрукты, овощи надо ошпаривать. Противооглистная профилактика элементарна: 2 раза в год надо принимать смесь 3 лимонов с 3 головками чеснока. Порядок приема и курс тот же, что и для лимона с хреном.

Ну, а что касается лечения, тут целительница предлагает еще один растительный рецепт — с кровохлебкой.

Кровохлебка особенно хорошо помогает при маточных кровотечениях и сильных месячных, когда к концу дня у женщин неизбежно появляются отеки на руках и ногах. Приготовьте отвар, прокипятив 20 минут в 1 л воды 1 ст. ложку корня кровохлебки. Добавив в отвар 1 ст. ложку смеси душицы, иванчая, манжетки (цветки и листья), таволги (лабазника) и пастушьей сумки, кипятите жидкость еще 20 минут. Настаивайте отвар 10 часов, процедите и пейте 7 дней по 50 мл с 50 мл гранатного (или клюквенного) сока утром и вечером. Приведенный рецепт, по словам Стефановской, эффективно действует, снимая отеки, при любых кровотечениях — от носовых до геморроидальных.

В дни приема отвара рацион обязательно нужно дополнять тушеными овощами, чередуя день за днем свеклу, морковь и корень или стебли сельдерея.

Ну, а если возвратиться к редакционной почте, то тут фитотерапевт советует во избежание отеков придерживаться несложных полезных правил.

- Откажитесь от соленой пищи. Отеки вызываются задержкой в организме не только воды, но и натрия, входящего в состав обычной поваренной соли. Многие продукты, тот же хлеб, уже содержат

соль. Специалисты считают, что дневная норма соли в день для здоровых людей — 10-15 г, то есть 1 ст. ложка.

- При отеках ног, возникающих из-за плохого оттока венозной крови, помогут супинаторы для поддержания свода стопы и эластичные повышенной плотности чулки. Препятствует застою жидкости привычка задирает ноги (на стол или лежа — на стене).

- Отеки на руках неплохо снимают ванночки из раствора соли (1 ч. ложка на 1 стакан воды). А борьбе с отеками век способствуют примочки из подогретого раствора поваренной соли или холодного молока. Мешки под глазами исчезнут, если делать компрессы из тертого сырого картофеля, а спать на 2-3 подушках под головой.

Как видите, ничего необычного в простейших приемах, предлагаемых Стефановской, нет. Лечение травами действует медленно, зато не вызывает побочных эффектов, да и обходится дешевле, чем медикаментозная терапия.

— Чтобы быть здоровым и хорошо выглядеть, надо над собой работать, — заключила нашу встречу Стефановская. — Честно скажу, сама стала заниматься оздоровлением не от хорошей жизни. Много перепробовала на себе, перелопатила массу литературы от старинных лечебников до новейших научных трудов, пока не выстроила за эти годы свои методики, отшлифовала рецепты. Поделиться своими достижениями с многомиллионной армией жевцев — мне в радость.

Читателям остается только воспользоваться советами целительницы и сообщить редакции о достигнутых результатах.

Мы с моим дедком разные, но нам хорошо

Пишу просто как хорошему другу. Если говорить на тему "Мужчина и женщина", то в качестве примера расскажу о своем муже. Ведь он и есть мой мужчина. Недавно вместе болели за сборную по футболу. Что творится с моим мужем! Он ведь уже немолод, аж 64 года, но дай Бог и мне в его годы быть такой же.

По утрам мой муж чуть ли не с детства бегают. Его книги — от Поля Брэгга до... "каратэ". Он далек от всяких намеков, чтения между строк и так далее. Просто чистой души человек. В свое время служил 4 года на подводной лодке. С тех пор, наверное, очень серьезный, мудрый. И сейчас еще работает. На автокране. Как пацан запрыгивает, спрыгивает с колеса в заднюю кабину. Запросто делает сальто. Вот посадили картошку, и мой дедок на радостях на руках прошелся.

Прием пищи у него — как что-то важное. На ходу не перекусывает. Не признает салаты типа "оливье". Если салат — то овощи тщательно, до сока размешанные с маслом, чтоб потом хлебом можно было макать. Ест очень медленно, тщательно пережевывает под, увы, телевизор. Другие звуки во время приема пищи просто не воспринимает, хоть звони, стучи — не встанет, не откликнется.

У нас не принято говорить о болезнях. Знаем, что есть медицина, и хорошо что она есть, мало ли что? А так, все на ходу подлечивается.

У нас еще и свой огород, хозяйство, так вот, мой дедок сам чуть тяжелее мешка с комбикормом, а мешки в 50 кг таскает один. Про свой возраст он, похоже, забыл. Я не помню случая, чтоб он с кем-то ссорился, говорил на повышенных тонах. У него все просто, либо "да", либо "нет". Мой человек и живет просто, и мир воспринимает таким, каков он есть!

Я совсем другая. Книги у

меня тоже другие, раз в 20 больше по количеству. Вот сейчас мечта вырастить свой северный сад, для следующих поколений. Уже что-то получается. Знаете, это мой мир, в котором мне просто хорошо. Все в моем царстве любит ласку, добрые слова, прикосновения, как-то резко крикнула — так куры первыми подняли меня на смех. Их не перекричишь, пришлось спокойно говорить, вот так и научили они меня говорить тихо, ласково. В моем мире никто не жалуется, не ругается. Просто какой-то вселенский покой. Я и получаю больше, чем даю. Прежде всего наполняюсь самой чистой, искренней, преданной любовью.

Но стоит выйти за пределы своего мира, как попадаю совсем в другой мир, про который вы и сами все знаете.

Уважаемый "ЗОЖ", мне, как и многим, все равно, каким будет наш "ЗОЖ", лишь бы был. Ведь он пропитан человеколюбием, а я это качество ставлю превыше других.

Вам неудобно говорить о деньгах, поверьте, нам тоже. Все мы понимаем, и про рост цен, но это же не ваша вина. Вы только будьте всегда, вы нам нужны. Мы вас любим не за что-то, а уже несмотря ни на что.

Желаю и редакции, и всем, кто читает "ЗОЖ", крепкого здоровья.

Адрес: Горбуновой Валентине П., 676290 Амурская обл., г. Тында, ул. Радистов, д. 3а.

"ЗОЖ": Так держать, ребята. И берегите, милая Валентина П., своего дедка.



ОПУХОЛЬ — УПРЯМЕЦ С ОТКРЫТЫМ ХАРАКТЕРОМ

В отличие от прочих опухолей, которые подкрадываются к человеку незаметно, маскируя свои первые шаги под проявления других недугов, рак мочевого пузыря обычно приходит открыто, предупреждая о себе одним характерным симптомом. Гораздо чаще, чем жители других развитых стран, россияне не замечают этот предупредительный сигнал. О том, как важно не пропустить самое начало рака мочевого пузыря и как лечат эту болезнь, корреспонденту "ЗОЖ" кандидату медицинских наук Александру Рылову рассказывает заместитель директора по научно-лечебной работе московского НИИ урологии Минздравсоцразвития РФ, доктор медицинских наук Игорь Владиславович ЧЕРНЫШЕВ.

"ЗОЖ": Факторы риска рака мочевого пузыря — это ...

Игорь ЧЕРНЫШЕВ: Наиболее доказанные и опасные — курение и работа на предприятиях, где перерабатывают нефть и газ или производят анилиновые красители. Если же говорить о болезнях, то это хроническое воспаление мочевого пузыря и доброкачественные новообразования: папилломы и лейкоплакия. В случае последнего заболевания эпителиальные клетки, выстилающие изнутри пузырь, начинают бурно размножаться, к тому же принимая нетипичную пластинчатую форму. Симптомы лейкоплакии и хронического цистита сходные: тянущие боли над лоном, учащенное мочеиспускание, ложные позывы на него.

Рак мочевого пузыря встречается у мужчин в 4 раза чаще, чем у женщин. Кстати, он весьма распространен, составляя в России около 4% от всех опухолевых болезней, а среди злокачественных образований в урологии — рекордные 70%.

А теперь подчеркну, что львиная доля успеха в борьбе с этим недугом зависит от самого больного. "Услышит" ли он первое предупреждение заболевания, и

воспользуется ли после этого своим шансом избавиться от него на той стадии, когда современная медицина позволяет добиться уверенной победы?

"ЗОЖ": Расскажите подробнее об этом симптоме.

И.Ч.: Я имею в виду появление крови в моче, в большинстве случаев внезапное, то есть на фоне практически полного здоровья. Моча "розовеет", или в ней замечаются сгустки, причем это может быть не дольше, чем во время одного-двух мочеиспусканий. Кровь в моче может также внезапно исчезнуть на достаточно длительное время, что успокаивает больного.

"ЗОЖ": И нет никаких болевых ощущений или других признаков?

И.Ч.: Появление боли, после первой "кровавой тревоги" — это уже более поздний симптом, и он указывает, что опухоль проросла из эпителиальной выстилки мочевого пузыря, где она начально возникает (I стадия), в мышечную оболочку (II стадия), а то и за пределы мочевого пузыря, в близлежащие паховые лимфатические узлы (III стадия) или отдаленные органы: печень, кости и легкие (IV стадия).

Две первые стадии этого

рака вместе называют локализованными, а третью и четвертую — распространенными. Полное излечение рака мочевого пузыря на I стадии удается достичь у 90-100% больных, на II стадии — у 60-70%, а у распространенного рака — менее чем у 30% пациентов.

Вот почему так важно немедленно после появления крови в моче обратиться к врачу-урологу!

"ЗОЖ": Если рак мочевого пузыря столь "честно" предупреждает о своем приходе, то и результаты борьбы с этой болезнью должны быть весьма обнадеживающими?

И.Ч.: В наиболее развитых странах так оно и есть. Там 70-80% больных обращаются к врачу на I стадии процесса, и только в 20-30% при II — IV стадиях. В России же, увы, все наоборот.

"ЗОЖ": Россиянам не хватает медицинской образованности?

И.Ч.: Эта причина, несомненно, играет свою роль. Заметив кровь в моче, многие больные медлят с обращением к урологу из-за ложных страхов перед осмотром мочевого пузыря с помощью цистоскопа. На самом же деле современный цистоскоп (одновременно он имеет на конце щипчики для забора мельчайшей порции опухолевой ткани) является тонким проводником, построенным на основе волоконной оптики. Однако и перед вставлением столь щадящего инструмента в уретру ее готовят, вводя специальные обезболивающие, смягчающие и обеззараживающие лекарства. Поэтому процедура цистоскопии сейчас безболезненная и безопасная, а при необходимости она может производиться и под об-

щим обезболиванием.

"ЗОЖ" Без цистоскопии обойтись нельзя?

И.Ч.: К сожалению, нет. Кстати, необходимо сделать также УЗИ мочевого пузыря и других тазовых органов, анализ мочи. Но важно знать и о недостатках двух этих обследований.

УЗИ обнаруживает опухоль пузыря размером не менее 0,5 см. А она в то время, когда кровь в моче является первый раз, часто бывает меньше. При анализе мочи следы крови (а тем более раковые клетки) часто отсутствуют, поскольку симптомы эти в начале опухолевой болезни проявляются с коварным непостоянством.

"ЗОЖ": Что-то еще входит в "золотой стандарт" ранней диагностики этого рака?

И.Ч.: Кроме цистоскопии, анализа мочи и УЗИ строго необходимо микроскопическое исследование ткани (гистологическое исследование), взятой из опухоли и подозрительных участков мочевого пузыря.

Оно незаменимо для диагностики не только рака мочевого пузыря (ведь есть несколько его клеточных разновидностей, требующих различного лечения!), но и доброкачественных опухолей. Если гистологическое исследование не проводилось, то диагноз любого новообразования мочевого пузыря имеет только предварительный характер!

"ЗОЖ": Что делать пациенту, у которого кровь в моче появляется снова и снова, но все обследования урогенитальных органов не обнаруживают недуг?

И.Ч.: Да, такая ситуация — не редкость. Раньше приходилось ждать появления добавочных симптомов. Теперь можно пройти



фотодинамическую цистоскопию. Пациенту внутривенно вводят специальный краситель, накапливаемый только опухлыми клетками. Поэтому при цистоскопии можно увидеть по признаку характерного свечения опухоль еще столь малого размера, которую невозможно обнаружить иными способами. Этот метод применяют в настоящее время в специализированных урологических отделениях и центрах, таких как наш Институт урологии.

“ЗОЖ”: Традиционный вопрос: как лечат рак мочевого пузыря?

И.Ч.: Если опухоль еще не проросла в мышечную стенку пузыря, то специальным инструментом — резектоскопом, вводимым через уретру, иссекают только участок пузыря, пораженный опухолью (резекция). Но при распространенном раке уже необходимо удалять через разрез брюшной стенки весь мочевой пузырь (цистэктомия). При этом удаляют паховые лимфоузлы, а у мужчин к тому же предстательную железу.

Особенностями “характера” рака мочевого пузыря является необычайное его упорство. В 90% случаев после только одной резекции мочевого пузыря опухоль развивается опять, уже из нового участка эпителия.

“ЗОЖ”: 90 процентов?! Но это же огромный риск дожидаться метастазов! Почему тогда цистэктомию не делают даже по поводу мельчайшей опухоли?

И.Ч.: На то есть две причины. Во-первых, удаление мочевого пузыря вместе с простатой — сложная и травматичная операция. К тому же снижается качество жизни с новым пузырем, “сшитым” из кишечной стенки.

Во-вторых, сейчас появились действенные лекарства, которые строго обязательно применяют в ком-

бинации с операцией. И если мы говорим о первой стадии — локализованных стадиях рака, они сводят опасность его повторения до минимума.

“ЗОЖ”: Что это за препараты?

И.Ч.: Лекарства эти — а все они входят в федеральный льготный список — вводятся внутрь пузыря через катетер, после операции. Напомню, что процедура эта осуществляется только в медицинских учреждениях!

Из цитостатиков, то есть лекарств, подавляющих деление клеток, используют **вакцину БЦЖ, митомицин, доксорубин, цисплатин**. Наиболее эффективна вакцина БЦЖ, содержащая ослабленные туберкулезные бактерии. Опасность заражения туберкулезом исключена, но в стенке мочевого пузыря возникает местное воспаление, причем достаточно специфическое, не такое, как при “обычном” цистите. В результате эпителиальные клетки начинают выделять вещества, губительно действующие на опухоль.

Цитостатики и вакцину применяют по сходной схеме. Сначала еженедельно в течение 1,5-2 месяцев. Затем 1 раз в месяц в течение полугода. Наконец, раз в три месяца в продолжение двух лет.

“ЗОЖ”: Какие обследования необходимы после резекции пузыря?

И.Ч.: УЗИ и цистоскопия в течение 2 лет после операции проводятся раз в три месяца. В последующие три года — один раз в 6 месяцев, затем пожизненно раз в год.

“ЗОЖ”: Чем помогает народная медицина в борьбе с этим недугом?

И.Ч.: Лечение травами полезно применять в послеоперационном периоде как средство реабилитации и скорейшего восстановления больного, перенесшего операцию на мочевом пузыре. Травы оказывают не

только мочегонное, но и противовоспалительное, кровоостанавливающее, ренозаживляющее действие на мочевой пузырь. Поэтому так называемые мочегонные травяные сборы мы не просто рекомендуем нашим пациентам, а назначаем как необходимые компоненты терапии после оперативных вмешательств.

“ЗОЖ”: Какие сборы лучше использовать?

И.Ч.: Желательно, чтобы набор включал кукурузные рыльца, семя петрушки, зверобой, хвощ, землянику, одуванчик, ромашку, подорожник. Еще применяют василек, грыжник, календулу, солодку, семена укропа, корневища пырея, листья брусники, березы (или ее почки), толокнянки, пло-

ды можжевельника, травы спорыша, фиалки.

Один сбор включает 5-8 растений. Обычно они смешиваются в равной пропорции, измельчаются. Затем 2 ст. ложки (8-10 г) сбора заливают кипятком в пол-литровой банке, настаивают полтора часа и процеживают. Пить надо по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Одна упаковка мочегонного сбора весом 100 г, рассчитанная на 15 дней приема, стоит в аптеках 120-150 рублей.

Такой сбор нужно пить в течение 1,5-2 месяцев. После этого общую дозу растительного сырья следует обязательно уменьшить до 1 ст. ложки и пить 3-4 месяца даже при “хороших” анализах мочи.

Комментарий консультанта “ЗОЖ”, врача-фитотерапевта Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО.

Он рекомендует и после восстановительного послеоперационного периода, то есть спустя 5-6 месяцев, продолжить лечение травами.

Для этого необходимы 10-15 растений, из которых готовится так называемый противоопухолевый сбор. Ведь и после полного заживления стенки мочевого пузыря крайне важны меры, предотвращающие возвращение опухоли. Наблюдения известных фитотерапевтов России подтверждают пожизненную необходимость лечения травами у таких больных!

Теперь перечислим эти растения. *Хвощ полевой, чистотел, чага (березовый гриб), бедронец (корень), девясил, кирказон, подорожник, корень барбариса, пастушья сумка, крапива (лист), почки тополя, календула, лист брусники, ромашка.*

Как минимум 8-10 растений из этого списка (но стремитесь собрать сбор целиком!), взятых в равной весовой пропорции, за исключением чистотела, где доза уменьшается вдвое, измельчаются в кофемолке или в мясорубке и завариваются из расчета 1 ст. ложка на 400 мл воды. На малом огне держать 5-7 минут, настоять полтора часа, процедить. Добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды, а последнюю порцию выпить на ночь. Курс такой фитотерапии — 1,5 месяца.

Без перерыва перейти к лечению другим сбором такой же направленности: лист березы, корень цикория, семена петрушки, золотарник, хвоя сосны, цветки донника, корень кровохлебки. Готовить и принимать, как и предыдущий сбор, в течение полутора месяцев.

Эти сборы можно принимать одновременно с растительными ядами и соками лекарственных растений: чистотела, молодого грецкого ореха, моркови, кирказона, омелы, подорожника. Соки пить по 1-2 ст. ложки в день. Но лучше, чтобы лекарства растительного происхождения назначались фитотерапевтом.

Напоследок подчеркну, что эти сборы полезно применять в ходе проведения не только противоопухолевой химио-, но и лучевой терапии.

Я хотела детей от любимого мужа и просила у Бога

Для начала хочу пожелать вам всем крепкого здоровья и счастливой жизни под мирным небом. Пишу свое второе письмо. Читая "ЗОЖ", молчать невозможно. Пусть даже мысленно, но вступаешь в диалог с автором, начинаешь рассуждать, дискутировать, высказывать свою точку зрения.

От одних писем хочется, сочувствуя, горько плакать, а от других появляется улыбка. В конце концов, как жизнь ни казалась бы разнообразной, но проблемы и болезни почти одинаковы и схожи, а решение одно — поддержка близких, ласковый взгляд, теплые слова и просто забота. Любовь и тепло своей души нужно отдавать и ничего не требовать взамен. Наше поколение этого, то есть бескорыстия и безвозмездности, почти лишено, ибо сейчас деньги, уважения, здоровья и уважения, особенно в нашей стране.

О себе: мне 35 лет, замужем 17 лет, есть сын 17 лет, дочь — пяти. Спасибо Богу, все живы и здоровы. Я из семьи военных. Муж тоже военнос-

служащий. Сама 4,5 года служила в Чечне с мужем, ветеран боевых действий. Всякое было в жизни: и хорошее, и плохое — у военных ведь своя особая среда обитания и общение особое, гражданскому человеку этого не понять.

Сердце болит за наших ребят военнослужащих-контрактников и за армию в целом. Вот все говорят обычно: "Это армия такая". А кто эту армию сделал, если не люди?

Мало того, что зарплата мизерная, в среднем 10 000 рублей, да еще квартирный вопрос — болезнь нашего общества и страны в целом. Каждый, кто дорывается до власти, забывает, что он "слуга народа" и обязан в первую очередь заботиться и думать о людях. А у нас начальство жирует, кормит народ обещаниями, а на деле выходит "спасение утопающих — дело рук самих утопающих". Так хочется, чтобы люди стали добрее, терпимее, веселее и счастливее.

Жизнь в военных гарнизонах насыщена событиями житейскими, разнообразия-то нет, бытовые ус-

ловия оставляют желать лучшего. Но нам повезло, в нашем гарнизоне пока в этом отношении все нормально — вода горячая и холодная, квартиры хорошие. Но работы нет, зарплаты низкие, да и климат: июнь — еще не лето, август — уже не лето. Но я люблю это место, где живу. Всегда надо уважать и любить место, где живешь, беречь его, ухаживать, если даже не обогащать, то хоть не вредить.

С возрастом я поняла, что человек живет так, как сам себе делает жизнь, и получает то, чего сильно желает. У меня 3-я группа крови, резус отрицательный, а у мужа — 2-я группа, резус положительный. Когда мы поженились и я забеременела, мне сказали врачи, что ребенок может родиться больным, ибо у нас с мужем вообще не может быть детей, и удивились, что я вообще забеременела. Пять месяцев из девяти я пролежала в больнице, тяжело родила. Мальчик здоровенький, но с гематомой на голове. И опять врачи без всякого обследования ставят нам диагноз: эпилепсия — сын, когда у него поднималась температура 38°C и выше, терял сознание. Навыписывали нам кучу таблеток, от которых — принимай мы их — действительно можно было стать эпилептиком. Но я-то мама, я знаю, что мой ребенок нормальный и здоровый.

Хорошо у меня умная мама. Она сказала: "Не слушай никого". Таблетки мы не принимали, а когда сын болел, следили, чтобы температура не поднималась. Когда сыну исполнилось 7 лет, обмороки прекратились. А причиной

была жировая гематома: внешняя прошла, а внутренняя осталась — именно ее врачи и просмотрели.

Когда в 30 лет я вторично забеременела, врач вообще наугад меня утверждала, что ребенок сломал себе плечики при родах. Так как я за время беременности набрала 30 кг. Я всю беременность пережила, но мама и муж меня успокаивали и поддерживали. В результате я родила здоровую девочку, 4 кг 200 г, легко и быстро, даже понравилась рожать.

Вот что хочу сказать: не стоит с такой безапелляционной доверчивостью слушать наших врачей. Я против них ничего не имею, но опыт, к сожалению, подсказывает, что стопроцентно врачам доверять нельзя. Хороших специалистов не так уж и много, а за врачебные ошибки ответственность никто не несет.

Я очень хотела детей от любимого мужчины и просила у Бога. Муж делал то же самое, и у нас появились эти два желанных и здоровых плода любви. Любовь творит чудеса, только надо верить в это. Теперь я всем говорю, кто жалуется или боится чего-то: "Ребята, все в наших руках, и с Божьей милостью все будет хорошо". Берегите своих родных, простите чужие ошибки и осознайте свои.

Вот, собственно, и все. Чувствую, получился сумбур, но написала то, что думаю. Спасибо, что прочитали.

Адрес: Кулаковой Евгении В., 617748 Пермский край, Чайковский р-н, д.т. Марковский, а/я 1513.

Поставьте памятник... вдове

Низко кланяюсь "ЗОЖ" за его народность и самобытность. Когда-то Пушкин взял язык крепостных и дворовых работников и переместил его в светские салоны. Пушкинская тропинка проторена и через "ЗОЖ". Благодарю за физические и духовные рецепты. Даже теряюсь сказать, что главнее. Я положу в духовную копилку свою мелочь: несколько стихотворений, может, что и глянется. Стихотворение Н. Мельникова "Поставьте памятник деревне" истинно революционно для тех партийных времен. Памятник деревня заслужила, а вот в самой деревне памятник надо поставить вдовам участников Великой Отечественной войны.

За три колоска, вынесенных с поля, могли дать три года тюрьмы. По году за каждый колосок. Из рассказа вдовы, чей муж погиб на фронтах Великой Отечественной.

Поставьте памятник вдове

Поставьте памятник вдове —
Двужильной труженице поля.
Ей тяжелей пришлось вдвойне:
Детей растить, осилить горе.
Слезу ты потом запила:
"Ваш муж погиб в селе Ярище..."
Страна ей пенсию дала,
Как в церкви милостыню нищей.
В душе вселенская тоска...
В колхозе мы весь день-деньской,
Три криминальных колоска
Несем за пазухой домой.
Несешь под взором палачей
Через закон постыдно-правный,
В тех колосках — судьба детей,

Судьба России вседержавной.
Сам Бог и тот отвел глаза,
Спасла детей ты, а законы...
Тех вдов святые образа
Я б в храм повесил, как иконы.
Поставьте памятник вдове
За стойкость в сталинские дни...
За колоски! За трудодни!
За подвиг ратному сродни!

И еще о деревне. Деревня — это родничок, от которого начинается Россия. Родословная нашей страны уходит глубоко корнями в деревенские обычаи, обряды, предания. Свято место пусто не будет, если погибнут деревни: капиталисты заселят наши земли японцами-китайцами, настроив им "шанхаев". Они распашут наши земли, кладбища, как бульдозером перережут родниковую жилу нашей родослов-

ной истории. Возможно, это будет богатое государство, но это уже будет не Россия.

Голубка Пикассо

Плещутся рыбы, купаются гуси,
Лето плывет на ладье через пруд.
Ласточки мне на серебряных гуслях
Песни щебечут, о счастье поют.
Словно из детства летят переборы
На дорогой мне струне золотой.
Счастье ушло за моря и за горы,
И здали лишь помахав мне рукой.
Дом у околицы, леса опушка,
День синеокий стоит у крыльца.
Годы считает в лесу мне кукушка,
Что одному доживать до конца.
Год пролетел, и на сердце зарубка,
Но... белый ангел спускается вниз:
Еетку несет ко мне в клюве голубка,
Значит, опять продолжается жизнь!
Липа цветет под окном. За-а-а-а-а-пах!
Хорошо. "Подарок" из штата Колорадо (вот гад!) жрет картошку. Плохо. Между берегами "хорошо" и "плохо" так и протекает вся жизнь. Долгих, здоровых вам лет, мои дорогие. Всегда пусть каждому из вас голубка несет в клюве ветку надежды.

P.S. Люблю, читаю, рекламирую "ЗОЖ".

Адрес: Пушечникову Геннадию Владимировичу, 306035 Курская обл., Золотухинский р-н, с. 2-я Казанка.

Вас позовет лиман

Я пишу о селе Межводное для людей, которые не могут себе позволить лечиться в дорогих санаториях, престижных курортах Крыма, где дороговизна — выше крыши. У нас все гораздо доступнее и дешевле.

А место просто уникальное. Мало найдется уголков, которые могли бы сравниться по богатству и разнообразию целебных сил природы с моей деревней: мягкий климат с обилием солнечного света и тепла, морской воздух, насыщенный степными фитонцидами и целебными солями, теплое Черное море, песчаный пляж, лечебные грязи и солевые растворы лимана. В состав грязи этого озера входят различные соли, органические кислоты, микроэлементы, антибиотики, гормоны, биологически активные вещества, газы и многое другое. Наши грязи

оказывают благотворное воздействие на организм человека. Рапа озера представляет собой концентрированный раствор морских солей, поваренной, хлористого магния и калия, йодистого натрия и бромистого магния. Рапа оказывает на организм более активное воздействие, чем морская вода. Я не придумываю и не беру все это из головы. Моя дочь провела исследование межводненского лимана. Запасы грязи неисчерпаемы.

Село расположено между водами. С одной стороны лиман, а с другой — залив, море и степь. Пляж тянется вдоль села —

длинный и песчаный. Здесь хорошо отдыхать с детьми. Только умело подойдя к отдыху, детей можно оздоровить на весь год, а то и навсегда.

Лиман, кстати, лучше, чем море, лечит простудные заболевания, а главное — кости: переломы, суставные болезни, остеохондроз и прочее. Люди подлечиваются и запасаются перед отъездом грязью, коржами солей, дома устраивают солевые ванны.

Вечерами все собираются смотреть закат. Я живу здесь с 1968 года, но это зрелище не перестает меня удивлять. Пред-

ставьте себе, как большой огненный шар погружается в воду на горизонте. Ночью — звездное небо. На юге кажется, что звезды можно рукой достать. Вечерами гремит музыка и все куда-то спешат: кто в ресторан, кто на караоке, кто сидит и дышит у воды, детей ведут в луна-парк.

Я б могла много писать о красотах своей деревни, но лучше буду отвечать на ваши вопросы. Кого интересует такое лечение и отдых — пишите: встретим, приветим, приутиим, накормим, напоим.

Адрес: Чудиной Зинаиде Яковлевне, 96420 Крым, Черноморский р-н, с. Межводное, ул. Комарова, д. 25.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Пишет вам мать двух детей — инвалидов с детства. Правда, сейчас дочке Вере 22 года. У нее врожденный порок сердца, ДЦП и эпилепсия. Сыну Толе недавно исполнилось 20 лет. У него ДЦП — не ходит. У обоих очень узкий круг общения. Очень хочется, чтобы кто-нибудь согласился переписываться с моими детьми, особенно с Толей. У Толи нет прогулочной коляски, и он много находится дома. И дочь, и сын живут с нами.

Будьте добры, напечатайте, может, кто-нибудь напишет и моим детям будет повеселее.

Адрес: Краевой Валентине Николаевне, 152283 Ярославская обл., Некрасовский р-н, дер. Заболотье, ул. Луговая, д. 26, кв. 2.

“ЗОЖ”: Кто-нибудь напишет, не сомневайтесь, Валентина Николаевна.

Жизнь без болезней и старости! Мне 80 лет! А мне совсем не интересно проводить время со своими сверстницами, и все тут! О чем снимит говорить? О болезнях? Эта тема для меня закрыта. Я живу так, как будто это последний день в моей жизни, напланирую столько, что мне не хватает суток. Мой девиз: “Не сдаваться старости, а идти вперед, и немощь тогда на нет сойдет”.

Адрес: Антоновой Валентине Ивановне, 105055 г. Москва, Плетешковский пер., д. 15, кв. 82.

Я хочу в столкнуть мыслями проблемы, затронутые в вестниках раньше. Нужно ли печатать цветным? Мое мнение такое. Бабушка испечет пирожки, может, от забывчивости по возрасту они и подгорят. Недосолила, пересолила. На вид не броские, но начинка в них — вкусная. От начинки зависит все. От содержания информации. От ее пользы. А в вестнике “ЗОЖ” это и существует. Все о добре, все о пользе, читай и воспринимай.

Адрес: Михалеву Н.Н., 186500 Карелия, г. Беломорск, ул. Архангельская, д. 29, кв. 7.

Я постоянная читательница вестника. Пусть будет он таким, какой есть. Он нам дает не только рецепты, но и положительные эмоции, зарядку, веру в жизнь.

Жизнь каждого человека — это книга и читаешь ее, как о себе. Уже 17-й год живу в деревне, и на моих глазах она рушится. Когда приехала, было 28 хозяйств (20 коров), а теперь 13 домов и 2 коровы, и то хотят продавать. Летом было 20-25 человек детворы, а теперь негнкого — остались одни пенсионеры.

Адрес: Макеевой Лидии Николаевне, 606800 Нижегородская обл., Уренский р-н, п/о Большая Арья, дер. Кошешково.

Я ни на чем не настаиваю. Меня устраивает, как вы газету издаете. А мнений много может быть. На то мы и читатели. Газета у меня собрана за 10 лет — покупала в киоске. 3 года являюсь подписчицей. Теперь мне ее приносят домой. Лечусь и по рецептам “ЗОЖ”, и у официальной медицины. Это хорошо, что в газете много рекомендаций от врачей.

Адрес: Барышниковой Е.Н., 442780 Пензенская обл., с. Бессоновка, ул. Комсомольская, д. 77.

Спасибо большое за публикацию моего грустного послания. Я понимаю, что мы — «demos», при демократии — абсолютный ноль. Еще одно доказательство «заботы» государства о детях без семьи — принятие нового закона об опеке над выпускниками де домов: при советской власти до 23 лет государство обязано было оказывать содействие в становлении личности сироты. Сейчас — до 18 лет! Комментарии излишни!..

Адрес: Крянжиной Ленине Сергеевне, 193231 г. Санкт-Петербург, пр-т Большевиков, д. 4, кор. 1, кв. 26.

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ПРЯНИКИ С ГЛАЗУРЬЮ

Потребуется: 0,5 л кефира, 1,5 стакана сахара, 2 желтка, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ч. ложки погашенной соды, мука, чтобы тесто получилось мягче, чем на пельмени. Гасят соду так: 1 ч. ложку соды заливают 0,5 ч. ложки 6%-ного уксуса.

Два желтка взбейте вместе с сахаром и кефиром, добавьте растительное масло, погашенную соду, размешайте и добавьте муку. Готовое тесто раскатайте в лепешку толщиной примерно 1 см и стаканом нарежьте пряники. Выпекайте в духовке на противне.

Для приготовления глазури возьмите 2 холодных белка и полстакана сахара. Хорошо взбейте. Теплые готовые пряники залейте этой глазурью.

Я кладу пряники в большую чашку, заливаю глазурью и перемешиваю рукой.

Мои внучки очень любят домашние, мягкие, вкусные пряники, и получается очень дешево. Приятного аппетита!

Адрес: Вахловой (Кунгуровой) Галине Ивановне, 413124 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. 2-я Пристанская, д. 37.

ЧЕРНИЧНЫЙ ПИРОГ

Сейчас наступает сезон сбора черники. Хотелось бы дать рецепт черничного пирога. Я думаю, что 1 раз в год он доступен и нам, пенсионерам, как праздничный торт. Попробуйте, не пожалеете. Да и хлопот с ним не так уж и много.

Тесто: 500 г муки, 25 г дрожжей сырых, 250 мл молока, 50 г сахара, 175 г масла или маргарина, соль, 1 яйцо, 2 желтка

Начинка: 1 кг черники, 7 сухарей, 125 г сахарной пудры, 3 ч. ложки молотой корицы.

Тесто. Муку всыпать в миску, в середине сделать углубление и крошить туда дрожжи. Половину молока и 1 ст. ложку сахара смешать с дрожжами и небольшим количеством муки, вымесить опару,

накрыть, дать ей постоять 10 минут. Оставшийся сахар, молоко, кусочки размягченного масла добавить в тесто. Затем положить соль, яйцо и желтки. Вымесить тесто и дать ему постоять 10 минут.

Начинка. Чернику прогреть в духовке при 200°C примерно 5 минут. Растолченные сухари смешать с сахаром и корицей. Раскатать дрожжевое тесто и выложить его на смазанный жиром противень, сделать края. Тесто посыпать смесью сухарей с корицей и выложить на него чернику. Дать постоять пирогу 10 минут. Поставить пирог в разогретую духовку и выпекать при 200°C 25 минут. Охлажденный черничный пирог посыпать сахарной пудрой и подать со взбитыми сливками. Или взбить сметану с сахаром и смазать этим кремом. Очень вкусный.

Адрес: Грязных Эмме Федоровне, 655752 Хаквия, г. Абаза, ул. Королева, д. 5, кв. 1.

БЛЮДА ИЗ ЛЮБИСТОКА

Свежие листья любистока добавляют в салаты. Сушеные — в супы. Вот несколько блюд с этим растением.

Котлеты из любистока. Вареные корни очистите, пропустите через мясорубку, добавьте сырое яйцо, немного муки. При диете котлеты готовьте на пару. На 0,5 кг корней потребуется 1-2 яйца, 3 ст. ложки муки и сахар по вкусу.

Тушеное мясо с любистоком. Потушите мясо до неполной готовности. Положите сверху очищенные и нарезанные (предварительно сбрызнутые лимонным соком или лимонной кислотой, чтобы не чернели) кусочки корневой любистока. Добавьте немного муки и тушите до готовности. На 0,5 кг мяса требуется 1 кг корней любистока.

Фаршированный любисток. Сваренные корни любистока остудите, очистите, нарежьте на крупные кусочки. Чайной ложкой выньте мякоть из серд-

цевины корней, смешайте с сырым мясным фаршем. Обжарьте или запекайте в духовке.

Адрес: Теслякову Вячеславу Владимировичу, 612990 Кировская обл., Вятскополянский р-н, г. Сосновка, ул. Гоголя, д. 54, кв. 14.

ЗАПЕКАНКА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Мое письмо "Если гречка надоела" было опубликовано в "ЗОЖ" (№ 7 за 2008 год). Приходят отклики от диабетиков, жалуются на трудности питания. Спрашивают, не знаю ли я еще какие-нибудь рецепты, которые можно использовать при диабете. Вот такой рецепт.

Потребуется: 500 г крапивы, 200 г листьев одуванчика, 1 большая луковица, 0,5 стакана вареной гречки, пучок кинзы, 1 ч. ложка корицы, 3 яйца, соль, перец. Тщательно промойте крапиву и одуванчик. Отварите в подсоленной воде в течение 5 минут. Откиньте на дуршлаг. На сковороде с 2 ст. ложками растительного масла пассеруйте мелко порезанный лук. Когда пригорит лук, добавьте к нему порезанные крапиву, одуванчик и кинзу. Посолите и поперчите. Потушите на сковороде, залейте яйцами и посыпьте корицей. Немного поджарьте на плите, а затем поставьте в разогретую духовку — до готовности.

Крапива, одуванчик, кинза, гречка способствуют снижению сахара в крови и не только.

Адрес: Тумко Светлане Павловне, 445011 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Карла Маркса, д. 31, кв. 32.

ДОМАШНЯЯ ХАЛВА

4 стакана подсолнечных семечек (сейчас их полно в магазинах) пропустить через мясорубку три раза. 4 стакана муки или манки — обжарить на сковороде до коричневого цвета, затем пропущенные семечки и поджаренную муку хорошо перемешать и еще раз

пропустить через мясорубку. Затем в кастрюлю вливаем один стакан растительного масла и один стакан молока и всыпаем 4 стакана сахара, ставим на самый малый огонь и держим до полного растворения сахара. Как только сахар полностью растворится, высыпем муку (смесь), тщательно перемешиваем и выливаем в чашку, смазанную растительным маслом. Намного вкуснее магазинной. Готовьте и кушайте на здоровье.

Адрес: Чигиреву Николаю Николаевичу, 442895 Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Яблочкова, д. 44, кв. 41.

ДОМАШНИЙ СЫР

В "ЗОЖ" (№ 12 за 2008 год) помещена просьба Юрия Ивановича Библика из г. Азов Ростовской области, в которой он просит выслать рецепт приготовления домашнего сыра. Живя в Акбулаке, имея корову, я часто готовила его. Высылаю рецепты, думаю, что они многим пригодятся.

- Взять 1 кг хорошо отжатого домашнего творога, проварить в 1 л воды 20 минут. Дать воде стечь, добавить 1 ст. ложку соли, 1 ч. ложку соды, перец по вкусу и хорошо взбить и плавить на медленном огне 8 минут, добавить 2 яйца, перемешать и разлить в формочки, остудить и поставить в холодильник. Застывший сыр опустить на минуту в горячую воду: свободно выпадет.

- 1 кг творога, 1 л молока. Молоко вскипятить и добавить 1/4 творога. 15 минут варить, помешивая, отбросить на дуршлаг, добавить 1 ч. ложку соды, по вкусу соли и ложку сливочного масла. Варить на водяной бане 15 минут. Остудить, положить в формочку и в холодильник.

Адрес: Давыдовой Любови Егоровне, 462630 Оренбургская обл., г. Гай, ул. Ленина, д. 56а, кв. 69.

"ЗОЖ": О приготовлении домашнего сыра нам также рассказали Анастасия Илларионовна Баженова из Красноярска и Екатерина Васильевна Короткова из Москвы.

Их рецепты практически мало чем отличаются от тех, что прислала Л.Е. Давыдова. Сыр он и есть сыр. Хотя и домашний.

ВОКРУГ СВЕТА

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ ПЛАСТЫРЬ НЕ РАЗРЕЗАТЬ

Федеральное объединение немецких аптечных союзов предупреждает: болеутоляющий пластырь не разрезать. Если содержание пластыря попадет на кожу, это может привести к тяжелому отравлению, отчасти опасному для жизни.

Кроме того, после разреза трудно точно дозировать содержащееся в нем биологически активное вещество и проблематично квалифицированное наложение на болевое место оставшегося отрезка.

ЧТОБЫ МЫШЦЫ НЕ БОЛЕЛИ

Чтобы мышцы не болели, надо много ходить, много двигаться! Регулярная ходьба, гимнастика, умеренные силовые упражнения и упражнения на растяжение вместе с разъяснительными программами на темы здорового образа жизни, борьбы со стрессами должны помочь пациенткам, испытывающим мышечную боль (миалгию).

В этом уверены врачи из женской больницы в Бостоне (США), наблюдавшие в течение 4 месяцев 207 женщин, страдающих фибромиалгией. Те из них, кто в течение этого времени выполнял рекомендуемые упражнения, во многом избавились от длительных болей в мышцах, суставах и костной ткани.

ЯБЛОКИ ПРОТИВ ДАВЛЕНИЯ

Кто часто ест яблоки и продукты из них, пьет яблочный сок, тот реже заболевает гипертонией.

На проходившем недавно в Сан-Диего (США) конгрессе специалистов по экспериментальной биологии руководитель программы исследования продовольствия в США (она именуется NHANES) д-р Виктор Фульгони заявил на основе данных, полученных американскими биологами: у яблочников, у активных "яблочкоедов" риск заполучить гипертонию, повышенное давление — на треть ниже, чем у тех, кто пренебрегает этими замечательными плодами.

ПОБОЛЬШЕ БЕЛКОВ И СПОРТА!

Женщины, конечно, менее мускулисты, чем мужчины, и с возрастом их мышцы быстрее опадают, уменьшаются в объеме. Причину этого различия обнаружили ученые из университета им. Вашингтона в Сент-Луисе и одновременно с ними исследователи из университета Ноттингема (Англия).

Оказывается, женское тело ведет себя по-другому, чем мужское: женщины после климакса меньше получают из пищи белков, меньше накапливают их в своих мышцах, чем мужчины-ровесники. Специалисты рекомендуют женщинам чаще употреблять пищу, богатую белками, и заниматься гимнастикой, спортом — укреплять мышцы.

ДИАБЕТ МНОЖИТСЯ

При всех успехах медицины и хорошо поставленной просветительской работе число граждан Германии (с населением 82,5 млн человек), страдающих диабетом, составляет 8 миллионов (10%). Три года назад диабетиков в стране было 6 миллионов.

ХИМИОТЕРАПИЯ С ГОЛОДАНИЕМ

Как известно, химиотерапия поражает, кроме раковых, и здоровые клетки организма. Ученые из университета Южной Калифорнии (США) обнаружили в экспериментах с мышами, что голодание повышает сопротивляемость здоровых клеток.

Раковые же клетки, напротив, сопротивляемости при голодании не прибавляют и уничтожаются химиотерапией (без опасности поразить здоровую ткань).

Эффективность соединения голодания с радикальным методом уничтожения раковых клеток — при сохранении здоровых — должна быть подтверждена в клинических условиях. Ученые предостерегают от самодетельности, опытов на себе.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

(По страницам зарубежной печати).

ОКОПНИК

поможет забыть про недуги

Окопник лекарственный применяется в народной медицине испокон веков. Еще войны Древнего Рима использовали его для заживления ран, сращивания костных повреждений и рассеченных тканей. Средневековые монахи сушеными корнями растения врачевали многие недуги.

Окопник лекарственный содержит целый комплекс биологически активных компонентов. Его препараты (настои, настойки и мазь) обладают сильным болеутоляющим, противомикробным и противовоспалительным действием. Кроме того, он активно стимулирует образование новых клеток, поврежденных тканей, ускоряя их заживление.

Народная медицина накопила множество рецептов с применением окопника, но самым мощным целебным действием обладает мазь.

Мазь готовится из измельченного корня (лучше свежего), сухого листа окопника, цветков каштана, акации белой и нутряного свиного жира, взятых в пропорции 5:1:1:1:2. Измельченный на мясорубке корень, цветки каштана, акации заливаются горячим жиром, томятся 3 часа, затем процеживаются.

Мазь применяется при опухолях, сильных ушибах, травмах, туберкулезе костей, варикозном расширении вен, тромбозе, шпорах на пятках. Мазь втирают или накладывают на ткань или бинт в 4 слоя и прикладывают к больному месту. Сверху — пергаментная бумага. Такие повязки

накладывают ежедневно 7 дней (на ночь). Затем перерыв 3-4 дня, и лечение продолжают до получения хорошего результата.

При **варикозном расширении вен** нетугую повязку с мазью накладывают и забинтовывают на 3 дня. Затем снимают и через день снова накладывают. Всего 5 раз по 3 дня. При необходимости лечение повторяют через 10-15 дней. Мазь предотвращает развитие воспалительных процессов, отеков, накопление жидкости в суставной сумке поврежденного сустава.

Вместе с применением мази **советую пить отвар из корней окопника: 1 ст. ложку измельченного сухого корня залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе (ночь), выпить, процедив, в течение дня за 4-5 приемов.**

Окопник богат кремнием, поэтому его применяли для профилактики и лечения остеохондроза, межпозвоночных грыж. Рекомендую смесь окопника с медом.

Свежий корень окопника измельчите на мясорубке и смешайте с медом 1:1. Настаивайте сутки. Принимайте по 1 ч. ложке утром натощак, 10 дней. Потом 10 дней перерыв и снова повторить 2 раза.

Для более результативного лечения одновременно следует наружно применять настойку окопника, приготовленную следующим образом: 50 г сухого корня сутки размачивать водой, затем залить 0,7 л водки или 45-градусного спирта. Настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Можно не процеживать.

Этой настойкой растирать больные места и делать компрессы на места грыж 10 дней. Затем перерыв 10 дней и снова повторить. Количество 10-дневных курсов зависит от состояния заболевания.

Не менее коварное заболевание костей — остеопороз. Поможет такой рецепт: 1 ч. ложку сухих корней окопника (предварительно намочить на сутки в холодной кипяченой воде) залить 1 л молока. Томить в духовке 4 часа. Процедить и принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день после еды в течение недели.

Следующую неделю измените прием: 1 ст. ложку окопника, напаренного на молоке, смешайте с 2 ст. ложками меда или творога. Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день. Храните в холодильнике.

Окопник на молоке помогает также при гастрите,зве желудка и двенадцатиперстной кишки — по 1 ст. ложке после еды.

При болях в суставах, ревматоидном артрите, подагре и ревматизме помогает такая мазь из окопника: **свежий корень, измельченный на терке (2 части), смешайте с нутряным свиным жиром (4 части) и димексидом (1 ч., продается в аптеке).**

Больные места натирают или смазывают мазью, покрывают компрессной бумагой и утепляют шерстяной тканью на 4-5 часов. Курс лечения — до ощутимого результата, но не менее 10 дней (ежедневно).

При воспалении седалищного нерва, который обычно трудно и долго лечится, хорошо помогает такой способ: 50 г сухого корня окопника (предварительно намочить), залить 0,7 л самогона (не спиртом и водкой), настаивать 7 дней, ежедневно встряхивая по 3 раза. **Процеживать не следует.**

Настойкой растирают снизу вверх больное место 2-3 раза в день. Курс — 10 дней. Перерыв 3 дня, и втирания продолжают (также по 10 дней с перерывом) до улучшения состояния.

Окопник — одно из немногих растений с доказанной противоопухолевой активностью. Издавна старинные снадобья от опухолей молочных желез готовили на его основе.

Рецепт от уплотнений и опухолей в груди: 50 г свежего измельченного корня окопника залить в стеклянной посуде 0,5 л водки, настаивать 14 дней, ежедневно встряхивая. Процедить. Принимать внутрь по 15 капель, разводя в 0,5 стакана молока или воды, за 1,5 часа до еды. Курс — 30 дней. Перерыв 10 дней. Такое лечение повторить дважды.

Употребление этой настойки внутрь и одновременное наружное смазывание помогут также избавиться от липом, жировиков и «висюлек».

При переломах (после снятия гипса) для быстрого заживления на 2 часа накладывают марлевую повязку, смоченную настойкой окопника, разведенной в пропорции 1:2 охлажденной кипяченой водой.

Рецепт настойки: 50 г сухого корня (размоченного в воде) залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая.

Вот какой этот чудо-целитель окопник лекарственный!

Адрес: Олефиренко Валентине Михайловне, 385000, г. Майкоп, ул. Госпитальная, д. 196, кв. 1.

**ШПОРА****А ПОМОГЛА
КАРТОШКА!**

Я очень люблю природу, имею участок с маленьким домиком в 12 км от города. Транспорта непосредственно до дачи нет, поэтому приходится идти 5 км пешком от автобуса. Я очень расстроилась, когда в марте не смогла встать на левую ногу, так как почувствовала резкую боль — шпора. “Ну, — подумала я, — как теперь буду добираться до любимого уголка, о котором приезжающие за грибами москвичи говорили: если есть рай на земле — то это здесь”. Мне пришлось серьезно взяться за народные методы лечения. Применяла я и компресс с луком, вымоченном в уксусе, и тертый чеснок, и лазер, и многое другое, но помогло нечто совсем неожиданное: картошка.

Сырую картошку средних размеров с кожурой натереть на мелкой терке и положить ее на салфетку, а салфетку — на целлофановый мешочек. Поставить пятку на массу. Концы целлофана завязать, после чего стопу забинтовать бинтом и надеть носок. Держать всю ночь. И так — 7 дней.

И какое теперь счастье: хожу, не чувствуя боли, и никакие километры мне не страшны.

Адрес: Громовой Нине Михайловне, 170002 г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 25, кв. 83.

АСТМА**ШКУРКИ
ОТ ЛИМОНА
НЕ ВЫБРАСЫВАЮ**

У меня была астма. Я задыхалась, состояние ужасное, не могла подняться по лестнице на 2-й этаж. А сколько было съедено лекарств, использовано аэрозолей... Однажды соседка принесла мне книжечку “Тибетская медицина”. В ней я нашла рецепт от моего недуга. Воспользовалась им и... избавилась от астмы. Надеюсь, навсегда.

Нужны 24 лимона и 450 г чеснока, 2-литровая банка и кусочек х/б материи, чтобы завязать горлышко банки. Лимоны положить в эмалированную кастрюльку с кипятком и подержать на слабом огне

недолго, чтобы они прогрелись, тогда они больше отдадут сока. Выжать из них сок в 2-литровую банку, чеснок очистить, пропустить через мясорубку и тоже поместить в банку. Все содержимое — сок лимона с чесноком — перемешать, а банку накрыть кусочком х/б материи, завязав, поставить в шкаф на 15 дней. Принимать ежедневно на ночь — 1 ч. ложку на полстакана кипяченой воды, пока не кончится содержимое банки.

Благодаря этому рецепту я избавилась не только от астмы, но и перестала простужаться. Однако для профилактики осенью и перед началом весны я готовлю снадобье. А оставшиеся шкурки лимона можно пропустить через мясорубку, перемешать с 1 кг сахара и кушать с чаем вместо варенья.

Адрес: Пинчуковой Алле Антоновне, 243020 Брянская обл., г. Новозыбков, ул. 307-й Дивизии, д. 38, кв. 46.

ЗУБНАЯ БОЛЬ**СПАСИБО
ЗВЕРОБОЮ**

У меня одно время болели десны, беспокоило воспаление надкостницы. Ночью сильные боли не давали спать, а днем, отвлекаясь делами, забывала о них. Прочитала в “ЗОЖ”, что зверобойное масло снимает боль, и решила прикладывать к больным деснам ватку, смоченную зверобойным маслом. Один кусочек ватки помещала между языком и десной, а другой — между щекой и десной. Боль стихала, и я засыпала. Если ноющая боль появлялась и днем, то и днем проводила процедуру. Так лечилась почти два месяца и об этой болезни забыла.

Зверобойное масло готовила так.

Цветки зверобоя с веточками длиной 5-10 см поместила в литровую банку, утрамбовала. Залила нерафинированным подсолнечным маслом и поставила банку на окно на солнце на месяц. Слила масло — оно приобрело красноватый оттенок — отжала веточки.

В заключение хотела бы сказать читателям вот что. Сейчас самое время заготовок. Собирая травы и цветы, старайтесь оставлять корни в земле. И цветы рвите не все до последнего, оставляйте несколько штук на семена.

Адрес: Попковой Марии Михайловне, 442310 Пензенская обл., г. Городище, ул. Кирпичная, д. 1.

ПАНАРИЦИЙ**НАРЫВ
ПРИСЫПАЮ
МЕЛОМ**

Панариций (если он только начался) успешно лечу так: смазываю камфарным маслом и посыпаю мелом. Обертываю шерстяной тряпочкой. Через 3 дня становится заметно легче, а после вообще боль уходит, гной вытекает.

Адрес: Семенихиной Галине Александровне, 309530 Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкр Олимпийский, д. 31, кв. 8.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА**О ПОЛЬЗЕ
ОВСЯНОЙ
ТЕРАПИИ И БОТВЫ**

В “ЗОЖ” (№ 12 за 2006 год) была напечатана моя заметка “Любое лечение начинайте с очищения” — об использовании красной рябины и овса. Хотел бы подробнее описать свою технологию очищения организма с помощью овса.

Беру два стакана овса, промываю, затем заливаю двумя литрами воды, настаиваю ночь. Утром настой сливаю и выпариваю его на маленьком огне, чтобы осталось 1200 мл. Выпиваю по два стакана овсяного настоя утром, за два часа до обеда и еще спустя 3 часа. И такой овсяной терапии придерживаюсь две недели. Причем в это время ем только овощи и фрукты в сыром виде, не употребляю ни воду, ни соки. Через две недели перехожу на свой обычный режим питания. Но на моем столе постоянно присутствует любимое овсяное блюдо. Готовлю его из овсяной и перловой круп, взятых по половине стакана и залитых 1 л воды. Выпариваю, чтобы осталось 600 мл жидкости, фильтрую и заправляю отвар сухим молоком, молотыми грецкими орехами, медом по вкусу. Такое блюдо присутствует на моем столе круглый год. А вываренную кашу выбрасываю птицам.

Подобные курсы овсяной и ово-



ще-фруктовой "диеты" лучше всего проводить весной, летом и осенью.

Летом я употребляю в салатах верхушки морковной ботвы и стараюсь есть побольше черники. Полагаю, что черника и зеленая ботва морковки — хорошее укрепляющее средство, поскольку читаю большей частью без очков. Очки ношу лишь для облегчения нагрузки на глаза.

Адрес: Стешуку Иосифу Степановичу, 636460 Томская обл., г. Колпашево, мкр Геолог, д. 8, кв. 39.

АНГИНА

ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ ЛЕЧАТ

Мне 70. 53 года проработала в медицине. Хочу поделиться тремя рецептами.

• Вот первый. Сок алоэ — 1 часть, мед — 2 части, водка — 3 части. Смешать, хранить при комнатной температуре. Помогает при гайморите: смочить не обильно марлю, приложить к переносице, накрыв сверху кусочком целлофана, и оставить на ночь. Средство эффективно также при радикулите, отложении солей. Если болят зубы, ватный тампончик, смоченный жидкостью, заложить между десной и зубом.

• Второй рецепт — против ангины. Цветки картофеля высушить в тени (не на солнце). 1 ч. ложку цветков в глиняном горшочке залить кипятком — 1/4 стакана. Горшочек можно поставить на верх только что вскипевшего чайника и выдержать до остывания. Отваром можно полоскать горло или смазывать ватным тампоном.

• Лопух чудесно лечит кашель за одну ночь. Его прикладывать нижней стороной на спину и к груди, чуть подавив, чтобы выступил сок.

Адрес: Шехиревой Ираиде Алексеевне, 610005 г. Киров, ул. Розы Люксембург, д. 90а, кв. 63.

МАЛЯРИЯ

ВЫРУЧАЕТ ОТВАР ИЗ ПОДСОЛНУХА

Мне 82 года. С "ЗОЖ" познакомился в 2003-м. Очень нравится его душевность. "ЗОЖ" успокаивает и

вселяет уверенность. Хочу рассказать об эффективном способе борьбы с малярией.

Мой брат в 1945 году учился в летней школе города Николаева и заболел этим недугом. Лежал в госпитале, лечили хиной. Приехал в отпуск домой. Каждый вечер его трепала малярия. Мама и я очень переживали. На счастье, к соседям приехал родственник из деревни. Узнал о нашей беде и дал такой рецепт.

Подсолнух до самого корня (с цветком, листьями и стволем) помыть, порезать крупно, сложить в эмалированную кастрюлю (или бак, если подсолнух очень большой), залить водой, чтобы полностью покрыла сырье, довести до кипения, поддержать на слабом огне минут 20. Отвар пить без нормы в любое время. Моего брата он вылечил за несколько дней.

Адрес: Шишову И.С., 125195 г. Москва, ул. Фестивальная, д. 15, кор. 1, кв. 6.

ПСОРИАЗ

СОК ЛУКА, ЧИСТОТЕЛ И СОЛЬ

Рецепт от псориаза я нашла, перечитав много литературы по лечению этого заболевания. Года 4 назад у меня был такой диагноз. Кожа на ладонях сошла полностью, делать ничего не могла, бляшки — по всему телу. Причина — постоянный стресс. Лежала я и в больнице, применяла дорогостоящие мази. А помогло очень простое средство.

1-й день. Натрите репчатый лук на мелкой терке, сок отожмите. Пачку (1 кг) соли растворите в ванне при температуре 36-38 градусов С, полежите 15-20 минут. Обсохните, не вытираясь. Намажьте больные места соком лука. Обсохните, оденьтесь.

2-й день. В 5-литровую кастрюлю кипятка бросьте большую горсть сухого или свежего чистотела, дайте настояться. Опять примите ванну с солью, обсохните, потом в ванне же облейте теплым настоем чистотела. Не вытираясь, обсохните, оденьтесь.

3-й день. Примите ванну с солью, обсохните, не вытираясь, оденьтесь.

Затем повторить все сначала,

курс — 10 сеансов, то есть 30 дней.

И еще: нужно постараться успокоиться, если что-то внутри вас задело — тревога какая или обида...

Адрес: Яшиной Тамаре Петровне, 412163 Саратовская обл., Тагитцевский р-н, пос. Светлый, ул. Гагарина, д. 21, кв. 39.

УГРИ

ВОЕННЫЙ РЕЦЕПТ

Молодежь часто мучается от угрей на лице. Напишу рецепт, который меня когда-то выручал.

В 1941 году мы с сестрой жили в Бердске — она работала в лазарете, а я в самолетном цеху. У меня была напасть — угри. Все лицо в прыщах, жутко чесалось.

Как-то пришла в лазарет к сестре. Там как раз находился военный врач, лейтенант. Увидев меня, достал свою записную книжку и продиктовал рецепт: кислота салициловая — 1 г, левомицетин — 2 г, сера — 5 г, раствор борной кислоты 2%-ной — 50 г, спирт камфарный — 10 г, спирт этиловый 96% — 50 г.

Этот рецепт готовят в аптеке. Умываться надо только горячей водой с белым детским мылом, после чего протирать этим раствором лицо.

Кончилась война, сестра вернулась домой в деревню и проработала всю жизнь в медпункте. Я же поступила учиться в швейный техникум в Новосибирске. За кожей лица ухаживала, применяя растирку. Рецепт, который дал мне военный врач, делилась со всеми молодыми людьми, у кого видела похожую проблему.

**Алефтина Кирилловна
Лутцева.**

г. Новосибирск.

ПРОЛЕЖНИ

КОГДА ПИЛЯТ ДЕРЕВЬЯ...

Вестник выписываю с 2001 года. В 2004 году погибли наши дети — дочь, зять, две внучки. Смысла жить не оставалось. Перенесла микроинсульт, врачи вытащили с того света, а мужа парализовало, не разговаривает. Наверное, Господь даровал мне жизнь, чтобы ухаживать за боль-



ным. Как это удается — отдельный разговор. Хочу лишь рассказать о двух рецептах.

За два года, как муж стал лежачим, многое испробовала, пока нашла нужное.

Когда пилят деревья, остаются пни. Найдите трухлявый пенек, выберите из него перепревшую труху, высушите и измельчите в кофемолке. Затем смешайте глицерин пополам с водой, промойте этой смесью пролежни, и когда тело немного обсохнет, засыпьте пролежни заготовленной трухой.

За три приема о пролежнях можно будет забыть.

Таким же образом можно лечить опрелости, где бы они ни появились. Труха коричневого цвета, поэтому лучше предварительно постелить пленку, но испачканное белье стирается легко.

Адрес: Полоусовой Любови Егоровне, 358005 Калмыкия, г. Элиста, ул. Партизанская, д. 1а, кв. 24.

БОЛЕЗНЬ РЕЙНО

ВАННЫ С ВЕНИКОМ

Как подписчица "ЗОЖ" хотела бы предложить рецепт, который помог избавиться от деформирующего артроза суставов. Несмотря на активное лечение, болезнь прогрессировала: руки совсем отказывали, не могла держать ложку, а тем более поднести ее ко рту. Суставы ног тоже были в плачевном состоянии. Ездил на консультацию в областную больницу. Там мне сказали, что это болезнь Рейно... Что было бы дальше, не ведаю, если бы не помог случай.

Будучи в Москве на похоронах родственницы, я обратила внимание на одну участницу процессии. Это была высокая, стройная женщина. Невозможно было поверить, что ей 83 года. "Я была прикована к кровати, — вспоминала новая знакомая, — не могла самостоятельно встать с нее, а теперь, как видите, обхожусь даже без палочки". И женщина охотно поделилась своим опытом исцеления.

Берете березовый веник, заготовленный для бани (лучше — в мае-июне), желательно, чтобы было побольше листьев. Его нужно мелко изрубить топором и положить в большую кастрюлю. Можно добавить бе-

резовых почек. Затем залейте туда 6 литров холодной воды и всыпьте пригоршню морской соли. Все содержимое поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда вода закипит, убавьте огонь, оставив посудину на 2 часа на тихом огне. После этого содержимое пусть остынет до такой степени, чтобы телу можно было терпеть. Опустите в отвар руки или ноги на 20-30 минут. Эту процедуру проделывайте только на ночь. Затем укутываете ноги и руки шерстяным платком или шарфом на всю ночь.

Отвар не выливайте. Каждый день для нового сеанса в него добавляете еще одну горсть морской соли. Таких процедур сделаете 10 и обязательно только перед сном, на ночь.

Адрес: Зубановой Полине Павловне, 248002 г. Калуга, ул. Николо-Козинская, д. 69, кв. 64.

ПОРЕЗЫ, УГРИ,
ШИШКИ ОТ УКОЛОВ,
МОЗОЛИ, ВОСПАЛЕНИЕ
ПОЧЕК

ПРИГОТОВЬТЕ ОТВАР МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Вестник выписываю четвертый год, очень нравится. Без газеты, как без доброго собеседника.

Мне 67. Много это или мало, если не хочется считать себя пожилым человеком?

40 лет назад перенесла операцию по поводу кисты яичника. Через два года удалили миндалины. Появилось осложнение на сердце — миокардит. Но вот живу. Сердцу даю посильную работу и чувствую себя нормально. Через многое пришлось пройти, но сейчас не об этом, а об испытанных рецептах.

• Порезы, раны заливаю касторовым маслом. Если рана глубокая, накладываю повязку, обильно смоченную маслом. Меняю через день.

• Затвердения от уколов лечу соком индийского лука. Можно приложить листик, приклеив лейкопластырем. При необходимости повторяю процедуру с новым листиком.

• Чтобы справиться с сухими мозолями, на ночь распариваю ноги и приклеиваю лейкопластырем фольгу от шоколадки, сложенную в 2-3 раза, или индийский лук. Через день-

два снимаю и срезаю мозоль ножницами.

• Если угри, во время бани надо помыть лицо мылом в умеренно горячей воде, затем протереть его пищевой содой. Смыть теплой водой и сполоснуть холодной.

В заключение рецепт от воспаления почек и почечных лоханок.

Полстакана можжевельных ягод, пропущенных через кофемолку или хорошо растолченных в ступке, положите в эмалированную кастрюлю и залейте тремя стаканами сырой воды. Плотнo закройте. Кипятите на малом огне, пока не останется два стакана — это порция на день. Не процеживайте, ягоды осядут. Один стакан в теплом виде выпейте утром натощак. Второй — перед сном. Вкус горьковато-сладковатый. Отвар мочегонный.

Можно варить сразу на два дня. Тогда на один стакан ягод возьмите шесть стаканов воды и кипятите, пока не останется 4 стакана (по 2 стакана на день).

Этот рецепт проверила на себе 45 лет назад в период первой беременности. Приходилось несколько раз лежать на сохранении, пока не узнала об этом методе. Ягоды присылали родственники из Сибири, в наших лесах нет можжевельника. И с тех пор больше не было приступов.

Адрес: Снопok Вере Петровне, 246003 Беларусь, г. Гомель, ул. Рогачевская, д. 2а, кв. 20.

БОЛИ В КОЛЕНЯХ

ЛИСТЬЯ ХРЕНА ВТОРОЙ РАЗ КИПЯТИТЬ НЕ НАДО

Вскипятите 5 л воды. Добавьте туда 1 стакан соли, стопку горького красного молотого перца, заполните всю емкость листьями хрена. Кипятите все вместе 5 минут. Когда эта смесь немного остынет, приложите листья к больным коленям, а ноги опустите в получившийся отвар.

Этот состав можно использовать трижды, только листья хрена второй раз кипятить нельзя.

Таким образом я лечу колени летом, и боли меня отпускают.

Адрес: Суняйкиной Раисе Константиновне, 630556 Новосибирская обл., пос. Железнодорожный.

АРТРОЗ

КОМПРЕСС С "СОЛЕНЫМ" МЕДОМ

Этот рецепт посоветовал мне хирург. Возьмите 1 стакан подогретого меда и всыпьте в него 1 ст. ложку йодированной соли. Хорошенько перемешайте и 1 ч. ложку смеси наложите на колено. Но не массируйте, а сделайте компресс на ночь. Если он не беспокоит, можно ходить с ним весь день.

Адрес: Клишиной Анне А., 393130 Тамбовская обл., г. Умет, СХТ, ул. Зеленая, д. 5, кв. 1.

ПСОРИАЗ

И СНОВА ОБ АСД-2

Пишу затем, чтобы высказать большую благодарность и памяти Дорогова, и продолжателям его дела — производителям АСД-2. Эта фракция помогла моему будущему зятю Сергею в лечении псориаза в начальной форме. За время знакомства с "ЗОЖ" я несколько раз читала об АСД-2. И вот пригодилось! Поверив в лечебную силу препарата, посоветовала будущему зятю принимать его по схеме, указанной в цветном юбилейном номере "ЗОЖ" (15-20 капель разведите в 50-100 мл холодной кипяченой воды или крепкого чая и пейте натощак за 20-40 минут до еды 2 раза в день. 5 дней пить, 3 дня перерыв. Затем опять 5 дней пить, 3 дня перерыв. Потом вновь 5 дней принимать лекарство, месяц перерыв. После чего вновь повторить изначальную схему приема до полного выздоровления). Вначале были сомнения и к публикациям, отзывам, и к надписи на флаконе (там написано "для животных"). Сергей все-таки решился, и мы получили наиотличнейший результат. Исчезли все пятна и бляшки за один полный курс лечения АСД-2. Теперь мы знаем, как с псориазом бороться. А при запущенной форме лечение более длительное — наберитесь терпения и упорства, и вы, надеюсь, победите это паразитарное заболевание.

Адрес: Жуйковой Ирине Сергеевне, 603111 г. Нижний Новгород, ул. Комсомольская, д. 6, кв. 58.

УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ

ПРО КРАСНУЮ ЩЕТКУ И БОРОВУЮ МАТКУ

Хочу поделиться с читателями своим рецептом, с помощью которого избавилась от множественных узлов на щитовидной железе.

Немного о себе: мне 57 лет.читаю "ЗОЖ" с начала 90-х годов. Свои болезни лечу по рецептам вестника. В декабре 2006 года почувствовала, как в горле давит какой-то ком. (Позже выяснилось, что это от депрессии). Я обследовала щитовидную железу. УЗИ показало, что она увеличена и на ней множественные узлы, а три из них уже приличного размера. Гипотиреоз. Я впала в депрессию, но жить как-то надо. Собрала волю, стала искать рецепты. И в одной старой-престарой газетке нашла статью, в которой травник с Алтая предлагал травы и настои для лечения щитовидки и заверял, что через месяц узлов не будет. Я купила эти травы в аптеке (они называются: боровая матка и красная щетка, или череда четырехраздельная) и сделала настои.

• **1-й рецепт.**

Взять 50 г боровой матки, залить 0,5 л хорошей водки (можно самогоном), настоять в темном месте не менее 30 дней в стеклянной посуде, взбалтывая. Точно так же приготовить настойку из красной щетки — в другой банке, отдельно. Настойки не смешивать. Пить по 30 капель настойки боровой матки, через 15 минут — 30 капель настойки красной щетки 3 раза в день за

полчаса до еды. Курс — 30 дней. Повторить через 8 месяцев.

• **2-й рецепт.** Взять 50 г теплой мочи, накапать туда 25 капель йода. Намочить красную хлопчатобумажную тряпочку, приложить к шее, на область щитовидки, обвязать, так спать всю ночь.

• **3-й рецепт.** На день вешать на шею, как бусы, ожерелье из чеснока и так ходить целый день, на ночь снова компресс.

Я все это проделала. Через месяц пошла на УЗИ — нет ни одного узла. Я не поверила, поехала в Краснодар к эндокринологу. После УЗИ он тоже был удивлен и сказал: "Такое только в сказках бывает". Так что лечитесь, люди добрые. Буду рада, если кому-то поможет рецепт.

У меня просьба ко всем читателям. Врачи ставят диагноз: депрессия — тревожное состояние. Антидепрессанты помогают на время. Очень тяжело. Может, кто сталкивался с такой болезнью? Помогите советами.

Адрес: Посталовщенко Валентине Дмитриевне, 352680 Краснодарский край, Апшеронский р-н, г. Хадыженск, ул. Космодемьянской, д. 47.

ВЕРНЫЙ ДРУГ ПОЧИНОК



Произошла эта история лет пять назад. Тогда мама переехала жить к нам. Пришлось продать ее домик. Покупатели попросили оставить собачку. Звали ее Починок. Маленький, рыжий, он никогда попусту не лаял, но домик сторожил отменно. Мать в нем души не чаяла, поэтому даже не знаю, как новые хозяева смогли ее уговорить.

Остался Починок, а хозяйки нет. Нет день, другой, третий... И заскучал бедолага, ведь хозяйка никогда так долго не отсутствовала. Отказался от еды, стал скулить — плакать жалобно и безысходно.

Вскоре мне необходимо было навестить новых хозяев. Открыл калитку, и ко мне стремительно бросился огненный комочек. Сколькo радости и горя я увидел в глазах маленького песика. "Зачем же вы бросили меня?" — говорили его печальные глазки. Во мне что-то внутри перевернулось, сжалось сердце. Решил забрать Починка (хозяева не возражали). А что было делать, преданный друг таял на глазах. Но с собой не было ни поводка, ни ошейника, ведь мы его никогда не привязывали. Сам же приехал на велосипеде — увести ну никак. Решил увести его на следующий день. Каково же было мое удивление, когда на следующий день Починка не оказалось на подворье.

Оказывается, новые хозяева отдали его своим друзьям в Хадыженск — это почти сто километров от родного дома. Мама, узнав об этом, совсем затосковала. Ходила как в воду опущенная.

Примерно через месяц раздался звонок. Звонили новые хозяева. Они сообщили, что объявился Починок. Я сразу же поехал к ним. Песик лежал совсем измученный, глаза подернуты пеленой. Увидев меня, слабо вильнул хвостиком, даже встать не смог, видно, силы совсем покинули его. Привез Починка домой. На новом месте обошел, покачиваясь, свои новые владения и, успокоившись, лег. А через два дня на нашей улице уже слышался его звонкий голос. В доме появился сторож... и самый преданный, надежный друг.

Удивительно, как такое маленькое, казалось бы, беззащитное существо преодолело такое огромное расстояние и безошибочно оказалось в своем дворе. Очень хочется, чтобы и люди были такими же преданными и надежными.

Адрес: Чернову С.И., 352630 Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Крепостная, д. 6.

ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ — ДОЛГИЙ ПУТЬ

В феврале вечером, вынося мусор в машину, я услышала громкое мяуканье — крохотный котенок еще без шерстки дрожал от холода. То ли он вылез из подвала, где находили приют бездомные кошки, то ли кто-то без жалости выбросил на мороз.

Взяла я этого котенка, принесла в квартиру, вымыла, накормила. Он согрелся. И остался у нас жить. Постепенно оброс шерсткой и ни на минуту

от меня не отходил. Наша семья живет в многоквартирном доме на 2-м этаже, и у меня возник вопрос о туалете для Кузи. Приспособила банку из-под селедки, рвала бумагу, ставила рядом с унитазом... А Кузя подрастал. И каково было мое удивление, когда котенок перестал ходить в бинку, а перебрался на унитаз. Так Кузя избавил меня от хлопот с банкой.

Ко мне приходила пожилая женщина Степановна. Она была неграмотная, и я писала письма ее дочери, которая жила в Чечне. Степановна каждый раз прогоняла Кузю, который всегда сидел рядом со мной. Коту это явно не нравилось.

В очередной раз Степановна пришла с письмом. Я ей прочитала, написала ответ... Когда стала ее провожать, то обнаружили сумку Степановны, которая лежала на тумбочке в прихожей, мокрой. Кузя ее описал, чего никогда себе не позволял. В следующем месяце, получив письмо от дочери, Степановна пришла ко мне, но сумку уже повесила на вешалку. Мы все сделали и, провожая ее, обнаружили, что Кузька описал ее туфли. Спустя некоторое время Степановна вновь пришла с письмом: сумку повесила в прихожей, туфли убрала в тумбочку, а пальто повесила на вешалку. Кузьма с безразличным видом прыгнул с дивана, где я сидела, и ушел на кухню. Степановна села рядом со мной. Я ей прочитала письмо и стала писать ответ. Дверь в прихожую была открыта. И вдруг Степановна меня толкает и кивает головой в сторону прихожей. И что я вижу: Кузя стоит столбиком и с силой царапает низ пальто Степановны, буквально рвет... Мы были потрясены. Степановна мне и говорит, что в свои 80 лет впервые осоз-

нала, что животные могут мстить за пренебрежительное отношение к ним.

Теперь Степановна, проходя с очередным письмом, приносит Кузьме обязательно что-нибудь вкусненькое. На первых порах Кузя подношения принимал, но к Степановне не подходил. Но Степановна изо всех сил старалась с Кузьмой отношения наладить: то погладит, то поговорит... И каково было наше удивление, когда в очередной визит с письмом Кузя залез к ней на колени и уселся. Степановна была растрогана до слез — Кузя простил ее. Вскоре дочка увезла Степановну в Чечню.

Адрес: Пинчуковой Алле Антоновне, 243020 Брянская обл., г. Новозыбков, ул. 307-й Дивизии, д. 38, кв. 46.

ПЕРНАТЫЙ АЛКОГОЛИК

Вы не поверите: спиваются даже птицы. Жду как-то автобус и вижу ворону, которая клюет пустую жестяную банку из-под джина. Банка круглая, катается. Ворона лапой подкатила ее к киоску, прижала туловищем — и дела у нее пошли лучше. Когда продолбила дырку, то стала, причмокивая от удовольствия, допивать крохи



жидкости, которые оставил в банке ее покупатель. Затем ворона влетела в мусорный контейнер и принялась выбрасывать клювом бумагу, обеды, пакки из-под сигарет. Наконец она нашла предмет

своей вожденной страсти — банку из-под джина. Взяв ее в клюв за козырек крышки, подлетела к киоску и принялась долбить дырку в банке. Когда же наконец и эту банку опорожнила до капли, ворона стала со всей силы долбить клювом по киоску. Долбила долго, пока не вышла продавщица и не сказала: "Опять ты тут долбишься, алкашка". Оказывается, эту ворону и продавщицы знают.

Ворона недовольно что-то прокаркала продавщице в ответ и полетела на ближайшее дерево, видимо, кайфовать после выпитого. Вот такую забавную картинку я недавно наблюдала. Каких только чудес не бывает в жизни. Нарочно не придумаешь!

Адрес: Богданчиковой Тамаре Кузьминичне, 620102 г. Екатеринбург, ул. Посадская, д. 54, кв. 11.

КАК МОЙ ДЕДУШКА ВЫЛЕЧИЛСЯ

Мой дедушка никогда ничем не болел. Дело было после войны, дедушка делал ремонт на крыше, было холодно, у него к вечеру начались боли в спине сильные, он не мог спать, утром сказал, что пойдет потихоньку к врачу. Да врач жил за 12 км. Через лес дорога. Когда дедушка пришел, врача не было, уехал на лошади на вызов. Постоял дедушка под дверью и решил идти домой. Весь день его не было, бабушка плачет, переживает. Стук в дверь — появился наш дед и говорит: "Все нормально, постоял под дверями врача, и ушла моя болезнь навсегда". Больше никогда не болел, прожил еще лет 15. Вот такая у человека судьба. Умер от сердечного приступа.



Адрес: Цвилюк Павлине Герасимовне, 692890 Приморский край, Шкотовский р-н, пгт Дунай, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 62.

ОЧЕНЬ ГРУСТНАЯ ИСТОРИЯ

Люблю читать весь "ЗОЖ", а особенно рассказы о животных, птицах. Хочу рассказать про индюка, который жил у нас. Так вышло, что индеек продали, а индюка оставили — заколоть на Пасху. А он такой большой (8 кг), белый, галстук черный, украшение над клювом красно-синее. Затосковал, сидит днями дремлет. А сыну моему было 16 лет. Приедет из училища и сразу к индюку, беседует с ним, назвал Журкой, мол, он все журится. И начал его учить танцевать: "А ну, Журка, давай танцевать трепачка", сам ногами и руками хлопает, кружится вокруг Журки, пляшет. Понял Журка! Начал танцевать, ногами выделяет кренделя, крыльями шоркает по земле, а сам курлычет так весело. Словом, не дал Женя его забить к Пасхе: "Мама, пусть живет, он же так хорошо пляшет". И правда, стоит только Жене зайти во двор, Журка бежит к нему и ну танцевать, так крыльями и пишет по земле. Женя его покормит из рук: яйца вареные, укроп, крупа кукурузная — любимая его еда.

В конце ноября заболел Журка. Сидит в уголке грустный, обессилел. Водичку пил, а от корма отказался. Говорю сыну, мол, да-

вай зарублю его да сожгу, чего ж он будет мучиться. Не дает, мол, пусть умрет своей смертью, он же настоящий друг. Умер Журка. Женя с другом Витей закопали его в уголке усадьбы и часто мы вспоминали Журку-танцора.

Прошло время, пришел из армии Женя, а мне на другой день приснился сон. Будто бы Женя маленький гуляет в песочке во дворе. В белой панамке, распашонке, трусиках и пинетках и такой веселый. Откуда ни возьмись, прилетел Журка, белый, с черным галстуком, сел возле Жени и распластал крылья. Женя залез ему на спину, поднялся Журка и полетел, а Женя так легко держится на нем. Я мигом проснулась и почувствовала беду. Погиб Женя через два месяца после того вещего сна в ДТП.

Адрес: Паршиковой Полине С., 353716 Краснодарский край, Каневский р-н, х. Сухие Челбасы, ул. Южная, д. 124.

ОБОЗНАЛСЯ

Однажды в гостях у брата в деревне наблюдала следующую картину.

Вернулась с пастбища коза, и навстречу устремился дворový пес Рекс. Весело заигрывая, стал облизывать ей мордочку, не переставая вилять хвостом. Оказывается, радость Рекса была вызвана тем, что после дойки козы он получал полную миску молока.

В это время во двор вывели маленького бычка, купленного накануне. Рекс, увидев еще одну "козочку", начал вновь веселиться, пытаясь облизывать и бычка. Но тому такие нежности пришлись не по душе. Одно движение, и пес, сделав в воздухе сальто, приземлился в стороне у забора. О молоке, разумеется, не вспоминал.

Адрес: Богдановой Т.А., 423819 Татарстан, г. Набережные Челны, б-р Строителей, д. 14, кв. 1.

НЕЗАДАЧЛИВЫЕ ОХОТНИКИ

Повадилась наша кошка Анфиска разорять птичьи гнезда. Привлекали ее, должно быть, не яйца, а маленькие птенцы. Сначала уходила на охоту сама, потом привлекла к разбою и своего друга — дворового кота Рыжика. Вместе отправились они на промысел. Не прошло и часа, как бедный Рыжик, озираясь и прижимаясь к земле, мчался что есть мочи в свой спасительный подъезд дома, а следом за ним летели две взъерошенные, громко кричащие вороны. Они хлопали крыльями, стараясь побольше щипнуть незадачливого воришку.

Тем временем, когда Рыжик зализывал свои боевые ранения, в сопровождении целой стаи птиц мчалась Анфиска.



Она, как и Рыжик, юркнула в подъезд. Несколько дней эта парочка не показывалась на улице, но потом все же рискнули выйти на прогулку. Злопамятные птицы запомнили их. Ни одну кошку не тронули, а этих снова загнали в подъезд. Только когда птичий базар утихнет, ночью Анфиска с другом появляются во дворе.

Адрес: Чирвенко (Шевцовой) Валентине Константиновне, 344058 г. Ростов-на-Дону, ул. Прогрессивная, д. 3, кв. 70.

ОДИНОЧЕСТВО

Капает капля из крана —
Какой раздражающий звук!
Над лампочкой, вспыхнувшей ярко,
В щелку забился паук.
Немытые лица тарелок
Дождались меня до утра,
И мечется пламя горелок —
Погасший огонь у костра.
Когда-то здесь весело, шумно
Сходилась большая семья,
И становлюсь я безумной
От мысли: "Осталась лишь я..."
Все сразу ломается, гнется,
Тупые изводят ножи.
А жизнь, как по рельсам, несется
Туда, где одни миражи.

Адрес: Ильиной Инне Тимофеев-
не, 187000 Ленинградская обл., г.
Тосно, ул. М. Горького, д. 6, кв. 84.

**ЖИВУ СРЕДИ
ЗЕЛЕННОЙ ТИШИНЫ...**

Благодарю "ЗОЖ" за публикацию
моих скромных стихов! Если бы вы
знали, какую роль в моей жизни иг-
рает вестник!

Живу среди зеленой тишины,
В ее дела и тайны посвящаюсь,
И мудростью, как в детстве,
причащаюсь,
Вне времени, вне мира и войны.
Как все в природе чисто и светло!
Как каждый лист несет свою задачу,
И я благодарю мою удачу -
Постигнуть сердцем это ремесло.
Душа моя, исторгни свой предел
На этом срезе тишины и света,
Теперь, когда ты святостью согрета

И чувств моих, и помыслов, и дел.
Дышу в ладонях у большого дня,
И пью, и ем дары его простые,
Смотреть и слушать голоса земные —
Единственное дело у меня.

Адрес: Кулаковой Лидии Алек-
сандровне, 119296 г. Москва, Ле-
нинский пр-т, д. 69, кор. 3, кв. 426.

СТАРАЯ ИЗБУШКА

На краю поселка над речушкой
Примостилась ветхая избушка.
Окнами подслеповато щурясь,
У плетня стоит она, понурясь.
Над избой, склонив
сережки-слезы,
Загрустили белые березы.
Будто бы жалеют вековушку —
Свою добрую и старую подружку.
Незаметно годы пролетели:
Капала капель, мели метели.
Ей тепло под ярким солнцем было,
По ночам луна в окно светила.
Живы в ней еще воспоминанья:
Радость встреч и первые

признанья.
Помнят покосившиеся стены
Боль разлук и горькие измены...
Снятся часто брошенной избушке
Ходики настенные с кукушкой,
Звонкий детский смех,
родные лица...
Жаль, что это все не повторится.
Сгорбилась изба и постарела,
Никому до этого нет дела.
Гость, незванный даже, не заглянет,
Только дождь по крыше
барабанит...

Адрес: Майер Наталье Андреев-
не, 344065 г. Ростов-на-Дону, а/я
7249.

ВО СНЕ

Я память выпущу на волю
И буду долго вместе с ней
Бродить по бархатному полю
Далекой юности моей.
Я отыщу свою дорожку,
К родному дому подойду,
Прижмусь к любимому порогу
И на колени упаду!
Сожму тревожное сердечко,
Очки поправлю на носу
И на родимое крылечко
Смахну соленую слезу!
Я попрошу у Бога крылья,
Над милым полем полечу.
И все места, где юным был я,
Тоскливым взглядом охвачу!
Спущусь на землю, зашагаю,
Прилягу в поле на краю
И вдруг, проснувшись, осознаю,
Что был у юности в раю!

Адрес: Шеину Александру Иль-
ичу, 396311 Воронежская обл.,
Новоусманский р-н, с. Новая Ус-
мань, ул. Полевая, д. 41, кв. 47.

АЛОГО ЦВЕТА ЗАРЯ

Лето. Опять разгорается
Алого цвета заря.
Красным оно называется,
Видно, в народе не зря.
Пахнет травой свежешкошенной,
По лугу иду не спеша,
Грустные мысли отброшены,
Все-таки жизнь хороша!
И хоть нелегко нам приходится:
Мир стал скупей на добро,
До каждого пусть дотронется
Красного лета тепло.

Адрес: Замякиной Зинаиде Фе-
доровне, 627453 Тюменская обл.,
Бердюжский р-н, с. Окунёво.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

ТАК БЫ И СКАЗАЛА

Случай этот приклю-
чился еще до войны с
моей родной бабушкой.
В деревне, где они жили,
были семьи с фамилия-
ми Деревенских, Дол-
гих, Смирных...

Поехала бабушка в
город Бузулук к врачу.
Тот спрашивает: "Как
ваша фамилия?" Она
отвечает: "Деревенс-
ких". Он: "Я знаю, что
вы из деревни, я спра-
шиваю фамилию". Она:
"А я и говорю свою фа-
милию — Деревенс-
ких". Он: "Вот бестол-
ковая, да я знаю, что ты
из деревни! Ты фами-

лию свою скажи". Она:
"Сам ты бестолковый! Ну
и шут с тобой, пиши Ма-
карова!" Это была деви-
чья фамилия бабушки.
Врач в ответ: "Так бы и
сказала!"

Теперь эпизод недавних
лет. У брата жену положи-
ли в больницу в Оренбур-
ге. Он пошел ее навестить
и обратился к женщине,
которая поднималась на
этаж: "Пожалуйста, вызо-
вите из такой-то палаты
Деревенских". Та остано-
вилась и спрашивает удив-
ленно: "Что? Всех дере-

венских?!" Он: "Да нет,
одну — Валентину ДЕРЕ-
венских — это фамилия
такая".

Мама наша тоже была
Деревенских, а замуж
вышла за Смирных. Так что
моя девичья фамилия
Смирных. Может, кто и
вспомнит наше милое
село, тихий уголок, где
было много рыбаков, охот-
ников. Села уже давно нет.
Рядом была плотина, дома
затапливало, и люди
разъехались.

Адрес: Мельниковой
(Смирных) Валентине

БЫЛЬ

Николаевне, 460056 г.
Оренбург, ул. Сал-
мышская, д. 4, кв. 68.

